



# Friidrottsträning för vuxna?

**Nystartad gruppträning för dig som vill prova på friidrott och är 25 år och äldre**

Vill du prova på en rolig och fantastisk idrott?

Kom och testa friidrott – en varierad och rolig träning med sprint, kast, hopp och löpning. Vi provar en ny gren varje gång och så blir det även olika konditions och styrkeövningar i varje pass.

Spårvägens Friidrottsklubb startar nu med stöd av Svenska Friidrottsförbundet en satsning från 25 år och äldre med ledarledd gruppträning. Kom själv och få nya kompisar eller ta med en kompis!

Vi startar söndag 3/4 och tränar sedan 10 veckor. Eventuellt uppehåll påskveckan.

## Deltagarna får:

- Träna friidrott. Komma igång med varierande och rolig träning i grupp
- Motivation, gemenskap, gruppsammanhållning
- Extra pass att träna hemma
- Tränarstöd av erfarna tränare
- Möjlighet att börja tävla och ta personbästa.

**Hur:** Ledarledd gruppträning med en friidrottsgren i varje pass såsom sprint, hopp, kast och löpning. Det blir även blandade konditionsövningar och styrketräning med eller utan vikter. Övningarna anpassas till din nivå, t ex kan man välja att hoppa eller inte hoppa, springa fortare är långsammare. Målet är att vi ska prova de flesta grenarna, utvecklas och känna glädje och gemenskap när vi ses.

**Vem:** För dig som är 25 år och äldre. Inga förkunskaper krävs. Vi anpassar efter bästa förmåga så att alla kan delta på sin nivå.  
Vi har begränsat antal platser så först till kvarn gäller.

**När:** söndagar kl. 15:00. Vi avslutar senast kl. 16.30.

**Var:** Utomhus på Sättra IP, friidrottsarenan

**Medtag:** Kom ombytt i träningskläder, Gymnastikskor och ta med en vattenflaska.

**Kostnad:** 1500kr.

**Anmälan:** [annica.sandstrom@friidrott.se](mailto:annica.sandstrom@friidrott.se) senast fredag 1 april 2022

**Mer info:** [www.sparvagenfriidrott.se](http://www.sparvagenfriidrott.se)

**Tränare:** Annica Sandström 070-696 11 60 och Lena Borg 070-680 98 08

