

IFK Lidingö friidrott och Klöverbjuder in till

# KLÖVERN17LÄGRET

på Bosön 14–15 oktober

**Nu lägger vi grunden för säsongen 2018!** Och vi börjar med ett uppstarts-läger på Bosön med fokus på grundträning med

- hoppstyrka (med hoppcocherna Adam Lindhe, Alissa Nilsson White och Annica Sandström)
- häckdrillar (med Tünde Gemmel),
- löpträning i form av distans och intervaller med (Janne Åkerblom, Olof Silvander och Charlotte Schönbeck), och
- teori med Malin Sundström.

Dessutom en just nu ännu inte bestämd aktivitet på lördagskvällen.

**Lägertider.** Lördag 14 oktober 16.30. Färdigtränade och lägerklara söndag 14.30. Några kommer direkt från terräng-DM som arrangeras under lördagen i Huddinge.

**Boende.** På Bosön. Vi har 32 platser.

**Mat.** Middag, kvällsfika, frukost, lunch och mellanmål/eftermiddagsfika.

**Träning.** Tanken är att vi hinner med tre träningspass.

**Föreläsning.** På söndagen blir det en hyperintressant föreläsning på temat mental träning.

**Kostnad.** 600 kr.

**Anmälan.** Vi har bokat 32 platser så först till kvarn gäller. Anmäl nu! Sista anmälningsdag är annars 5 oktober. Anmälan via länken i SportAdmin: <https://sportadmin.se/hemsida/form/form2.asp?F={300DB1A5-261F-4C4B-A971-2E2751EB95C7}> Där loggar du först in och anmäler sedan via Träningsläger och Klöverb. Vid avanmälan senare än 10 oktober står deltagaren för de kostnader som klubben inte kan avboka.

**Häng på!** Säger coacherna.

**IFK LIDINGÖ**  
friidrott

KLÖVERN

