

Tycker DU om att TRÄNA UTHÅLLIGHETSIDROTTER som ex Långlöpning, Triathlon, Multisport, Cykel ????

Heleneholms IF startar en **ungdomsgrupp** för Dig som är **14–25 år** och som vill träna mer inriktat mot uthållighetsidrotter.

Alla kan vara med! Du behöver inte ha presterat bra resultat!
Vi har nämligen bara **två krav:**

- 1.** Att Du **tycker om att träna uthållighet** i någon form
- 2.** Att Du **blir medlem i någon** av Heleneholms sektioner:
Friidrott, Långlöpning, Multisport eller Triathlon

Vi erbjuder Dig – på Dina villkor:

- **kvalificerad träning** inom området uthållighet/kondition
- träning utformad för Dig **utifrån Dina behov och möjligheter**
- möjlighet att träna **dagar/tider som passar Dig**
- hjälp och **rådgivning** med planering och upplägg av Din träning
- **fystester** för att se om Du har svagheter som måste rättas till
- att träna utifrån Dina **egna förutsättningar** och så ofta Du har möjlighet
- att pröva allt från distans-, intervall-, fysträning till "Grispass"

Vi kommer att ha träningsdagar/helger med andra föreningar som
Ystads IF, Triathlon Syd, Sjöbo Friidrott, Klippan m fl

Naturligtvis kan Du ta med bror, syster eller kompis till träningen och kanske vill de också vara med???

ANMÄL DIG genom att så fort som möjligt maila

- namn
- postadress o telefonnummer
- e-postadress
- födelseår/månad/dag

till kerry@bolina.hsb.se

Vill Du **veta mer?**

Kontakta då **Bo Holmstrand** på e-postadressen ovan eller per tel **040 96 04 35**
eller
kom gärna till Klubblokalen **måndag 27 okt kl 18-19 på ett informationsmöte!**