

Höst-Vinterinfo till er Grassroters & Grassroters Jr. (och era kära föräldrar).

Vi ledare planerar in kommande Kick-Off helg på Äventyrsgården/Kinneulle, förslagsvis 17-18 november, kan ni "Blivande" Grassroters och ni som redan är Grassroters och Grassroters Jr då?

Oktober är ju cyklisternas vilomånad, man kör igång med lite innebandy och/eller andra alternativa sporter. Nu i november kommer vi köra igång med inomhusträningen på Evalds i Kvänum och snart är vi framme vid den nämnda Kick-Off:en på Kinneulle, veckorna går fort :-)

Dock, du som nu blir 15 nästa år eller redan är vad vi kallar för Grassroters Jr, vill DU ta ett steg till, orka hänga i när tävlingssäsongen kommer åter och vi kör VG-/SWECup och spetsar med 2-3 internationella tävlingar, typ årets stora succé U-EM!? Kroppsligt har du förmodligen kommit in i tonåren ordentligt och kroppen börjar svara på fler träningstimmar. Vi från ungdomsgruppen sätter nu ihop fler träningstillfällen så NI Grassroters Jr får chans att träna tillsammans, alla av er har inte alternativ träning som ex.vis innebandy och alla av oss behöver behålla inte minst tekniken även under vinterhalvåret, synd att "bjuda bort" både det och konditionen :-). Ett led i detta är att vi sätter ihop tänkta träningsprogram. Vi kommer också hjälpa er med hur mycket "tid" som kan vara lagom att träna i vinter för att utvecklas i lagom takt.

För att DU nu ska ta nästa steg och få vår goda hjälp enl. ovan tar du fram din "träningsdagbok" (för den har DU väl :-)) och summerar hur mycket timmar det blev från 1 november 2017 till 31 oktober 2018. OM, du nu inte har din träningsdagbok, tar du fram en kalender ber någon som har lite koll (mamma, pappa, träningskompis, tränare) på när och var du tränat. Summerar ihop timmarna för respektive månad och sedan får fram vad det kan ha blivit under detta träningsår. Så under höstlovet nu, fram med kalender, penna och papper och summera ner, du kommer ha nytta av detta när vi diskuterar lämpligt upplägg för just Dig :-)

Just dessa träningstimmar (inkl. tävlingar, en VG cup kanske är 1 tim 15 min - 1 tim 30 min beroende på hur bra du gjort uppvärmningen och avrullningen) skall summeras hellre i lite underkant än "för mycket". Det är långt ifrån noga på minuten. Behöver inte räkna med skolgympan om det inte är så ni springer 5-10 km var å' varannan gypalektion :-). Jag hjälpte Tilde och Theo med deras timmar (dom hade HELLER ingen dagbok!! fy skäms). Tog drygt en timma innan vi var klara med året. Innebandy, Gym/workout/innecykling/pannlampa/läger/tävlingar osv...

Posta direkt till mig, messenger eller mail [tommy@evalds.se](mailto:tommy@evalds.se)

Over and out // Mvh

Träningsansvarige Tommy Evaldsson