



## Ungdomsträning skidor säsongen 2024-2025



Vi i Eksjö SOK hoppas att DU är intresserad av att åka skidor.

I **september (v.36-39)** är det **rullskidträning** i fri stil på **onsdagar** och i **oktober (v.40-43)** rullskidträning i klassisk teknik på **tisdagar** kl. 18.00 vid Emmegi (mitt emot Polishuset) för ungdomar födda 2016 eller tidigare. Träningen håller på till ca. kl. 19. Tisdag 8/10 (zonträning) är träningen i Lövhult i stället. **OBS!** Medtag hjälm, stavar, skidskor, handskar och reflexväst inför rullskidträningarna. Har ni knä- och armbågs skydd kan ni ta med dessa också. Rullskidor finns att låna på plats.

I **oktober** är det start för **barmarksträningar** på **torsdagar** för de födda 2016 eller tidigare. Vecka 40-42 är träningen vid Skidstugan kl. 18. Vecka 43 är träningen förlagd till den gemensamma zonträningen i Aneby, var god se nedan.

**OBS!** Vecka 44 (höstlovet) är det ingen organiserad rullskid- eller barmarksträning.

**Gemensamma träningar** med Högländszonens kubbar:

tisdag 8/10 Nässjö, torsdag 24/10 Aneby, lördag 9/11 Landsbro/Vetlanda,  
torsdag 14/11 Eksjö

Anmälan till dessa träningar görs till Anders Abrahamsson 0702504251 senast 2 dagar innan. Information om zonträningarna kommer att läggas ut på sociala medier.



## Träningarna vid Skidstugan v.45-v.11

(uppehåll görs vecka 52, 1 och 7)



Grupp 1 (13 år och äldre) födda 2012 eller tidigare och grupp 2 (9-12år) födda 2013-2016  
Tisdagar och torsdagar kl.18-19.15.

På träningarna kommer vi att köra teknik, styrka, spänst, intervaller, stafetter mm.

Ta alltid med er stavar för att gå skidgång med. När snön kommit är det klassisk teknik på tisdagar och skejt på torsdagar. Kan dock ändras enstaka gånger vilket meddelas i förväg. Grupp 1 och 2 tränar delvis tillsammans. Grupp 2 kommer att hålla på ca 1 timme medan de i grupp 1 kommer att hålla på lite längre. Föräldrar välkomnas att delta/bidra med hjälp.

Grupp 3 (6-8år) födda 2017-2019

Torsdagar kl.18-19.

Mycket lek, koordination och rörelseövningar.

I denna grupp har vi behov av föräldrar som är med som stöd under träningen.

Vid frågor kontakta:

Anders Abrahamsson, 0702504251

Cecilia Bergander, 0708668816

Ola Stenbeck, 0730709075



Välkomna hälsar ESOK:s skidsektion