



2017-10-22

INSPIRATIONS DAGEN

En dag för och med Uppländsk Friidrott 2017 utökar vi höstmötet till en heldag för Uppländsk Friidrott. Vi bjuder på träning, kostinfo och en föreläsning om mental hälsa för ungdomarna, föreläsning för föräldrar, utbildning för tränare, inspiration för löpare och ett höstmöte med besök från Svenska Friidrottsförbundet och Upplands Idrottsförbund. Under dagen kommer ungdomarna att få träffa och träna med t ex Napoleon Salomon, Malin Marmbrandt och Malin Ström m fl. inspiratörer.

Vi börjar 9,30 och slutar vid 15 med gemensam lunch kl 12. Upplands friidrottsförbund bjuder på lunch, lokaler och föreläsningar, det är alltså gratis för alla. Anmälan är dock obligatorisk och görs på <https://simplesignup.se/event/103492-inspirationsdagen> så att vi kan boka rätt salar och rätt antal luncher.

9,30 – 12,00
Träna med
Friidrottsstjärnor. Från 12
år och uppåt

10,00 – 12,00
Världens bästa
idrottsförälder. Angelägen
föreläsning för alla
föräldrar med Björn
Hultén, Upplands
Idrottsförbund

9,30 – 12,00
Åldersanpassad
styrketräning. Utbildning
för tränare med Eric
Engström

12,00 Gemensam lunch

13,00 – 15,00
Höstmöte med besök från
SvFiF och Uppl.
Idrottsförbund

13,00 – 15,00
Kost och Mental hälsa.
Från 12 år och uppåt med
Eric Engström & Jenny
Edner

13,00 – 14,00
Inspiration om och kring
löpning med Linda
Lövqvist. Ta med
träningskläder till passet!

15.00 Avslutning med fika

Arrangör: Upplands
Friidrottsförbund
Plats: IFU Arena
Information:

silke.tindreback@uppland.rf.se