

KOM MED TIL  
SPARTA OG NIKE'S

# ATLETIKSKOLE 2019



SÅ BLIVER DET SJOVT AT GÅ  
I SKOLE I SOMMERFERIEN!



# Løb over hække...

...stød med kugler, sprint, højdespring og længdespring. Det er bare noget af alt det du kommer til at prøve kræfter med hvis du bruger en uge af din sommerferie på Sparta og Nike's Atletikskole.

Atletikskolen foregår på Østerbro Stadion i ugerne 27-32 og er for alle børn i alderen 7-15 år – uanset om du har prøvet atletik før eller ej. Du kommer til at træne med andre børn fra 7-9 år eller 10-15 år.

Udover at du kommer til at prøve de atletikdiscipliner du måske allerede kender fra TV, får du det garanteret super skægt og møder en masse nye venner. Ugen indledes og afsluttes med en spændende 3-kamp med 60m løb, boldkast og længdespring. Du kommer i hvert fald ikke til at kede dig i sommerferien i år!





## Sådan kan en uge i Atletikskolen se ud

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
velkomst navneleg opvarmning 3-kamp	opvarmning startøvelser højdespring hækkeløb	opvarmning startøvelser længdespring kuglestød	opvarmning stafetræning boldspil spydkast længdespring	opvarmning  3-kamp
frokost	frokost	frokost	frokost	frokost
koordination boldspil	boldspil akrobatik	boldspil koordination	alternativ hygge	3-kamp

**TRÆNINGER VARETAGES AF SPARTAS BEDSTE UNGDOMSTRÆNERE OG UNGDOMSATLETER**

# Praktiske oplysninger

- » Vælg mellem ugerne 27, 28, 29, 30, 31 og 32
- » Pris: 650 kr. per uge.
- » Prisen inkluderer: En uges atletikskole med 3-kamp og Nike T-shirt.
- » Træningen foregår fra kl. 9.00 – 15.00, og hver uge indledes og afsluttes med en spændende 3-kamp.
- » Medbring gode løbesko, tøj til vejret samt madpakke og drikke. Hvis vejret er dårligt, træner vi indendørs i Sparta Hallen.



**Tilmeld dig på [sparta.dk/atletikskolen](https://sparta.dk/atletikskolen)**