

Sibbo-Vargarna Friidrottsträningar vecka 21-22.2020 / Nickby sportplan

Sibbo-Vargarna Yleisurheiluharjoitukset viikoilla 21-22.2020 / Nikkilän urheilukentällä

	Må / Ma	Ti	Ons / Ke	To	Fre / Pe	Lö / La	Sö / Su
Grupp Ryhmä 2011-2013	17:30-19:00 Tränare/Valmentaja: Anna-Sofia Eriksson Hjälptränare/Apuvalmentajat: Millennium Wolves						
Grupp Ryhmä 2009-2010	17:30-19:00 Tränare/Valmentaja: Staffan Ahlberg Hjälptränare/Apuvalmentajat: Millennium Wolves				17:30-19:00 Tränare/Valmentaja: Staffan Ahlberg Hjälptränare/Apuvalmentajat: Millennium Wolves		
Grupp Ryhmä 2007-2008	16:30-18:00 Tränare/Valmentaja: Kristian Tillander Hjälptränare/Apuvalmentajat: Från grupp / Ryhmästä 03-06		16:30-18:00 Tränare/Valmentaja: Kristian Tillander Hjälptränare/Apuvalmentajat: Från grupp / Ryhmästä 03-06				
Grupp Ryhmä 2003-2006	18:00-20:00 ** Tränare/Valmentajat: Mikko Komi och/ja Krister Hildén		18:00-20:00 ** Tränare/Valmentajat: Mikko Komi och/ja Krister Hildén		17:00-19:00 ** Tränare/Valmentajat: Mikko Komi och/ja Krister Hildén		
Millennium Wolves (93-02)	16:00-17:30 ** Tränare/Valmentaja: Staffan Mickos		16:00-18:30 ** Tränare/Valmentaja: Staffan Mickos		16:00-18:00 ** Tränare/Valmentaja: Staffan Mickos		16:00-18:30 ** Tränare/Valmentaja: Staffan Mickos

** Idrottarna tränar enligt egna program ibland även andra dagar och tider / Urheilijat harjoittelevat omien ohjelmien mukaisesti joskus muihin aikoihin

Direktiv för träningarna vecka 21-22

- o Ingen får komma till sportplanen med sjukdomssymptom, inte ens lindriga.
- o Alla använder Käsidesi eller tvättar händerna extra noga före och efter träningen. Vi kommer att ha en Käsidesi-flaska på läktarens nedersta bänk.
- o Maximala gruppstorleken är 1+9 personer. De åldersgrupper som har >9 idrottare delas upp i mindre träningsgrupper för hela träningen enligt tränarens direktiv.
- o Man försöker hela tiden hålla minst 2 meters avstånd till andra på sportplanen och de olika träningsgrupperna undviker all kontakt med andra grupper och idrottare under hela träningen.
- o Man använder inte omklädningsrum utan alla har träningskläder när man kommer till och far från träningen.
- o Man kommer till träningen precis när den ska börja och far hem genast efter avslutad träning.
- o I träningens innehåll undviks alla fysiska kontakter

Harjoitusten toimintaohjeet viikoilla 21-22

- o Kukaan ei saa tulla treeneihin sairaana, ei pienilläkään oireilla.
- o Kaikki käyttävät Käsidesiä tai pesevät kätesä perusteellisesti ennen treenejä ja niiden jälkeen. Pidämme Käsidesi-pullon katsomon alimmalla penkillä.
- o Maksimi ryhmäkoko on 1+9 henkilöä. Ikäryhmät, joissa on >9 urheilijaa jaetaan valmentajan ohjeiden mukaan pienempiin ryhmiin koko harjoituksen ajaksi.
- o Pyritään koko ajan pitämään vähintään kahden metrin etäisyyttä kaikkiin muihin ja eri harjoitusryhmät välttävät kaiken kontaktin muihin ryhmiin ja urheilijoihin koko harjoituksen aikana.
- o Pukuhuoneita ei käytetä, vaan tullaan harjoituksiin ja lähdetään pois treenivaatteissa.
- o Harjoituksiin tullaan niiden alkamiskelloaikaan ja lähdetään kotiin heti harjoitusten päättyttyä.
- o Harjoituksen sisällössä vältetään kaikkia fyysisiä kontakteja.