



## Inbjudan

### *Till en inspiration och träningsdag på Skyttegymnasiet i Strömsund*

**För vem?** Jo, för stående gevär- eller pistolskyttar och föreningsledare. Innehållet kommer att vara teori och praktik i grundläggande stående skjutteknik för 10 meters skytte. Dessutom konkreta tips och råd för olika sätt att träna på. Dagen kommer att ledas av tränarna på Skyttegymnasiet, Marie Martinsson och Niklas Engström.

**Var?** Strömerhallen, Ramselevägen 27

**När?** Lördagen den 11 februari

**Hålltider?**

**Skyttar**

09:15 Ankomst  
09:30 Teori och praktik i skjutteknik  
12:00 Lunch i skjuthallen  
13:00 Teori och praktik i olika träningsmodeller  
16:30 Middag på elevhemmet  
17:15 Utmana dig själv!  
17:45 Avslutning

**Föreningsledare**

09:15 Ankomst  
09:30 Teori och praktik i skjutteknik  
12:00 Lunch i skjuthallen  
13:00 Webbaserad introduktion och ledarutbildn.  
16:30 Middag på elevhemmet  
17:15 Utmana dig själv!  
17:45 Avslutning

Schemat kan komma att anpassas utifrån målgrupp.

**Pris?** 250 kr per person, där ingår även mat.

**Medtag?** **Skyttar:** Skytteutrustning för luftsytte och glatt humör

**Föreningsledare:** Dator, frågvis inställning och glatt humör,

**Obs:** Se till att du är inlagd i föreningens medlemsregister i idrottonline för att kunna jobba med de webbaserade delarna.

**Anmälan?** Senast 5 februari till [skyttegymnasiet@stromsund.se](mailto:skyttegymnasiet@stromsund.se)  
Ange även ev. specialkost och faktureringsadress.

**OBS:** Max 20 st skyttar och obegränsat antal föreningsledare,  
**först till kvarn!**

**Vid frågor kontakta:** Marie el. Niklas 076-105 32 06, 076-105 29 15

# Välkomna!

