

## **SLÄGGFEST**

Datum: 28-29 okt 2023.

Instruktörer: Kim Johansson, Josefin Berg, Cecilia Nilsson

Var: I Karlstad (Eva Lisa Holtz arena samt Massa Lind arena)

Innehåll: Kastning, lyftning och specialstyrka

Gren: slägga

Klasser: Från 15 år och uppåt

Kostnader: 400kr/person swishas till: 123 149 39 31 (IF Göta), ange **SLÄGGFEST** i meddelande.

Anmälan till: [kim.johansson@karlstad.se](mailto:kim.johansson@karlstad.se)

För ytterligare information kontakta Kim Johansson, 070-001 81 28

### **Preliminärt program**

#### **Lördag**

|                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| Kl.10.00        | Samling och intro              |
| Kl. 10.30-12.00 | Grupp 1 Kastning inne          |
|                 | Grupp 2 Kastning ute           |
|                 | Grupp 3 Lyftteknik             |
| 12.00- 13.30    | Lunch (egen kostnad) + snack   |
| 13.30-15.00     | Grupp 1 Lyftteknik             |
|                 | Grupp 2 Kastning inne          |
|                 | Grupp 3 Kastning ute           |
| 15.00-15.30     | Mellis (ta med eget)           |
| 15.30-16.30     | Gemensamt pass i specialstyrka |
| 16.30-17.00     | Summering av dagen             |

#### **Söndag**

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| Kl. 10.00       | Samling                           |
| Kl. 10.30-12.00 | Grupp 1 Kastning ute              |
|                 | Grupp 2 Lyftteknik                |
|                 | Grupp 3 Kastning inne             |
| 12.00           | Lunch (egen kostnad) + avslutning |