Hej FT Röd 08

**VäLKOMNA TILL TERMINSUPPSTART SÖNDAG KL 8.30 I SICKLAHALLEN!**
Tjejerna tillhör fortfarande FT sektionen, Förberedande Trupper, men i höst har ni som får detta mail valt att gå in i en ny nivå; röd nivå. Det innebär träning tre gånger i veckan och mer tävlingssatsning. Träningen fördelas på ett träningstillfälle med fristående (tillsammans med MT Röd), och två träningstillfällen med redskap (dvs tumbling/matta och hopp, stationsträning med flera andra
grupper samtidigt). Under ett av dessa redskapstillfällen får tjejerna komma till Sicklahallen och träna, det brukar vara mycket roligt och motiverande att komma dit!

De vuxna ledarna är Tina Almstedt som tjejerna känner väl sedan sina år i FT Blå, Karin Espinosa Morel som är sektionsledare för FT och även tränar MT Röd sedan många år, samt Fanny Govén som är vår tränare för ungdomstrupperna som Riksmästerskap- och USM-satsar (tidigare UT Svart). Fanny kommer att vara ansvarig för träningsupplägget och träningsmålen, samt vara den som planerar
deltagande och moment i tävlingar. Tina och Karin verkställer träningsplanen, sköter admin och träning och följer upp de individuella målen, har utvecklingssamtal och följer tjejerna generellt. Vi har dessutom med oss ungdomsledare; Hilda Stenström (tränade förra året FT Röd 07) samt Johanna Bergman. Ev tillkommer fler ungdomar under terminen.

**TRÄNINGSTIDER**
Tisdagar
Fristående, 16.30 - 19.00, Tippenhallen
Ledare Tina på plats 073 - 981 11 30

Onsdagar
Redskap, 16.30 - 19.00, Tippenhallen
Ledare Karin på plats 070 - 770 54 31

Söndagar
Redskap, 8.30 - 11.00, Sicklahallen
Ledare Fanny på plats 072 - 350 76 94

**TRÄNINGS ABC**

* Kom i gymnastikkläder, ombytt att börja när lektionen börjar.
* Ha alltid uppsatt hår.
* Ha inga smycken (små örhängen utan hänge ok).
* Ta alltid med mellis då vi tränar på hög nivå under långt pass (dvs vattenflaska, frukt, samt smörgås/yoghurt)
* Mobiler blir kvar i väskan under träning.

Vi kommer att kalla till föräldramöte en bit in i terminen, för att presentera oss och för att gå igenom träningsupplägg och vad vi har för mål. Om ni har några frågor innan dess tveka inte att maila, men
annars ses vi på föräldramötet. Och tjejerna ser vi på söndag 27 aug kl 8.30 - 11.00!
Ha ett toppenavslut på sommarlovet, en skön skolstart och så ses vi!

Hälsningar
Fanny Tina Karin