

# future factory **2.0**

## Inbjudan till FF-träff på Bosön, (Lidingö) 16-17/9

### Program fredagen 16/9

**12.00**, Samling, upprop och lunch

**13.00-16.00** SOK:s fysprofil

Tomas Lindberg och Pierre Styfberg från Riksidrottsförbundet genomför SOK:s fysprofil för ryttare på er. Det innebär att ni gör 4 olika tester, löpning 3000 m och 3 olika styrketest. Ni får så småningom en egen "fysprofil" baserat på ert resultat som säger er vad ni behöver träna mer på för att bli en bättre ryttare.

Denna fysprofil gör alla landslagsryttare löpande för att ha koll på sin status, och det finns minimikrav för att exempelvis få ställa upp i OS.

Lite em fika kommer att finnas tillgängligt under tiden.

**Slut ca 16.00**, Fri tid

**18.30**, middag

Därefter Fri tid och slut för dagen

### Lördag 17/9

**8.00** Frukost

**9.00-12.00** Föreläsning av Johan Fyrberg

Talang till topp, Självkänsla/Självförtroende, Teamet kring ryttaren, Resultat/Prestation, ITP, det ideala prestationsstillståndet, Att sätta mål, Profil-Talang-Förmåga omm, Avbrott för fm fika vid 10.00

**12.00 Slut, avfärd (Obs ingen gemensam lunch bokad, ni får äta på hemvägen)**

### Viktigheter..

Ni tar er själva upp till Bosön och hem igen. Tar med träningskläder naturligtvis!

FF tar hela kostnaden för ungdomarna, avser föreläsning, fysprofil, mat, och del i fyrbäddsrum. **I nuläget är det bokad en förälder per ungdom**, kost och logi, del i fyrbäddsrum á 500:- pp, distriktet tar kostnaden initialt och fakturerar er i efterskott. Detta för att få låga idrottspriser. **Vill ni ha annat boende, enkel eller dubbelrum, så får ni själva ombesörja det och boka eget, betala på plats, gäller maten också.**

**Anmälan till Maria senast 1/9**, behöver veta om 1. förälder kommer med upp på vårt avtal, eller om 2. ni vill ha fler platser på vårt avtal, syskon kanske? så kollar jag om det går.

Vi har "fri tid" på fredag em 16.00-18.30 och efter middagen. Har ni förslag på roliga aktiviteter vi kan göra tillsammans? Ska vi tillsätta en "aktivitetsgrupp"?

Mvh Maria ☺

