



YOUTH TRACK AND FIELD TRAINING

DESCRIPTION:

Beginner(9-13yrs) group will be an introduction to track and field events. Running form, agility and coordination will be emphasized throughout the trainings.

Advanced(12-17yrs) group will emphasize running technique, sprint endurance, aerobic fitness and sport specific skills. An intermediate level running ability and the willingness to work at trainings is a requirement.

*New athletes must contact us before signing up for the advanced group.

LOCATION: Cal Poly Track

COACH: Tonie Amaral

Beginner (8 weeks)

November 14 - January 25

Tuesdays and Thursdays

4:15 - 5:15pm

Cost: \$240

Intermediate/Advanced (8 weeks)

November 14 - January 28

Tuesdays/Thursdays 4:15 - 5:30pm

and Sundays 9-10:30am

Cost: \$360

***MAXIMUM GROUP SIZE IS 12**

***NO TRAINING NOV 23 or Dec 21 - Jan 7**

FOR MORE INFO & TO REGISTER, PLEASE VISIT OUR WEBSITE AT:

<http://www.slotowntrackclub.com>

SLO Town Track Club is a Non-Profit 501(c)(3) Organization

Tax ID #: 46-3357881



ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO

DESCRIPCION:

Participantes Joven Novato(7-9años) y Novato(9-13años):

Un introducción a los eventos de atletismo. Aprender las bases de cómo correr de una forma correcta y mejorar la velocidad, agilidad y coordinación.

Avanzado(12-17años): El grupo enfatizará técnicas de cómo correr, resistencia de esprint, aptitud aeróbica y habilidades específicas del deporte. Un nivel intermedio de capacidad de ejecución y la disposición de trabajar en las capacitaciones es un requisito.

**Los nuevos atletas deben de contactarnos antes de inscribirse en el grupo avanzado.*

LUGAR: Cal Poly Track

ENTRENADOR: Antonia Amaral

Novato (8 semanas)

14 de noviembre - 25 de enero

martes y jueves

4:15 - 5:15m

Precio: \$240

Avanzado (8 semanas)

14 de noviembre - 28 de enero

martes/ jueves 4:15 - 5:30pm

y domingo 9:00 - 10:30am

Precio: \$360

***MAXIMO NÚMERO DE DEPORTISTAS POR GRUPO: 12**

NO ENTRENAMIENTO 23 DE NOVIEMBRE O 21 DE DICIEMBRE A 7 DE ENERO

PARA REGISTRAR Y MAS INFORMACION, IR A:

<http://www.slotowntrackclub.com>

SLO Town Track Club es una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3)

Tax ID #: 46-3357881