



YOUTH TRACK AND FIELD TRAINING

DESCRIPTION:

Beginner(9-13yrs): This group is an introduction to track and field events. Running form, agility and coordination will be emphasized throughout the trainings. Focus on preparing athletes for their season of competition.

Intermediate/Advanced(12-17yrs): This training group is for committed young track athletes looking to improve fitness and event specific performance. Emphasis will be on running form, sprint endurance and aerobic fitness. Injury prevention and event specific skills will also be covered. An intermediate level running ability and the willingness to work at trainings is a requirement.

LOCATION: Cuesta College Track

COACH: Tonie Amaral

Beginner (8 weeks)

Dates: September 1 - October 22

Days: Tuesdays and Thursdays

Time: 4:30 - 5:30pm

Cost: \$265

Intermediate/Advanced (8 weeks)

Dates: September 1 - October 22

Days: Tuesdays and Thursdays

Time: 4:30 - 5:45pm

Cost: \$285

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

<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 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: Cuesta College Track

ENTRENADOR: Tonie Amaral

Novato (8 semanas)

1 de septiembre- 22 de octubre

martes y jueves

4:30 - 5:30pm

Precio: \$265

Avanzado (8 semanas)

1 de septiembre - 22 de octubre

martes y jueves

4:30-5:45pm

Precio: \$285

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