



YOUTH TRACK AND FIELD TRAINING

DATES: AUG 29th – OCT 24th, 2019

DAYS: Beginners–Tues and Thurs

Intermediate/Advanced–Tues, Thur and Sun

TIME: 4:00–5:15pm Beginners

5:15–6:30pm Intermediate/Advanced

AGES: 9–17 year old boys and girls

LOCATION: Cal Poly track

DESCRIPTION: Beginners group will be an introduction to track and field covering sprints, relays, jumps and throws. Speed, agility and coordination will be emphasized throughout the trainings. Intermediate/advanced group will emphasize running form, sprint endurance, aerobic fitness and race strategy. An intermediate level running ability and the willingness to work at trainings is a requirement for the intermediate/advanced group

COACH: Tonie Amaral (Williams)

COST: \$200 for Beginners/\$300 for Int/Adv

REGISTRATION DEADLINE AUGUST 26, 2019

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

<http://www.slotowntrackclub.com>

Thank you to our Sponsor: **Villa Automotive**

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

Tax ID #: 46-3357881



Entrenamiento del Atletismo Juvenil

Fechas: el 29 de agosto - el 24 de octubre, 2019

Días: Para Principiantes martes y jueves

Para Intermedio/Avanzado - martes y jueves y domingo

Tiempo: 4:00-5:15 PM para principiantes

5:15-6:00 PM para intermedio/avanzado

Edades: Niños y niñas de 9 a 17 años

Ubicación: Cal Poly

Descripción: El grupo de principiantes será un introducción al atletismo que cubre los sprints, relevos, saltos, y lanzamientos. También se enfatizará la velocidad, la agilidad, y la coordinación durante el entrenamiento. El grupo intermedio / avanzado enfatizará la forma de correr, la resistencia al sprint, la aptitud aeróbica, y la estrategia de carrera. Para participar en este grupo, se requiere un habilidad para correr a nivel intermedio y la voluntad de trabajar en los entrenamientos.

Entrenadora: Tonie Amaral (Williams)

Costo: \$200 para principiantes/\$300 para intermedio/avanzado

Fecha límite de registro: el 26 de Agosto 2019

Por más información, por favor visite nuestro sitio

web: <http://www.slotowntrackclub.com>

Gracias a nuestro patrocinador:

Villa Automotive

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

Número de identificación tributaria: 46-3357881