

Tränaren heter Hans Klang.

Här nedan skriver Hans om sig själv och sin målsättning med morgonträningen.

- Som aktiv sysslät med bl.a. handboll och friidrott, med stavhopp som främsta gren.

- Sedan 1989 tränare (med bl.a. Svenska Friidrottsförbundets juniortränarutbildning 2007-2008) i Hässleholms AIS för åldersklasserna 15 år och äldre.

- Mitt mål med träningen i skolan är att eleverna skall utvecklas och förbättras som friidrottare och människor och att de trivs med sig själva och sin idrott.

- Jag vill göra en tränings-/tävlingsplanering som ger en utveckling på lång sikt. Viktigt för mig är att de förberedande/uppbyggande träningsperioderna ger en bred, allsidig och stark grund att bygga vidare på inför intensivare perioder och tävlingar. Är denna träning väl genomförd och underhållen minskar också risken för eventuella skador framöver.

- Som tränare vill jag bygga upp en träning som är variationsrik, rolig och som känns givande för de aktiva. I moment och övningar alltid betona rätt utförande och teknik.

Jag försöker hela tiden förnya och utveckla träningsmetoder och övningsförråd.