

Innbydelse til utøversamling og trenerforum

- morgendagens toppidrettsutøvere innen friidrett –

Dag og dato: Lørdag 13.februar 2016

Tid: 09:30-10:45

Sted: Campus Steinkjer

Friidrettslinja på Steinkjer videregående vil i samarbeid med Nord-Trøndelag friidrettskrets invitere til utøversamling og trenerforum for unge utøvere i alderen 15-19 år som kategoriseres som morgendagens toppidrettsutøvere samt deres trenere. For å delta på denne samlingen må du minimum ha klart Jr. NM krav i en øvelse.

Sammen med utøvere som er tatt ut på- og som hospiterer på «spisset toppidrett» på friidrett ved Steinkjer videregående skole, ønsker vi å invitere andre utøvere med tilsvarende nivå og deres trenere til samling. Dette for å skape gode prestasjonsgrupper, utfordre hverandre og dele kompetansen som finnes i miljøene.

Program

Enkel servering før forumet starter!

09:30-10:00 Informasjon til utøvere

- Prestasjonsutvikling – noen generelle råd v/Arnstein Finstad (Olympiatoppen Midt-Norge)

10:00-10:45 Trenerforum

- Namsen/Overhalla presenterer sin treningshverdag med fokusområder v/Jan Kåre Skarland
- Diskusjon

For utøvere

Mental trening i en utøvers trener- og konkurransehverdag v/Olympiatoppen og Arnstein Finstad

11:00 Forberedelse til stevne. Stevnet starter 12:00.

Øvelser: 60m hekk, 200m, 800m, lengde/2-steg, høyde, kule

Påmeldingsfrist samling/trenerforum: Onsdag 03.februar.

Velkommen!