



Informasjon Lerøy- og UMsamling

16. november 2019

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2004 – 2007 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 16.november. Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1000. Alle må derfor møte i hallen seinest kl. 0945 og iført treningstøy.

Program:

3 - 4 øvelser for alle. Rullering.

1.økt kl. 1000 - 1200:

Lunsj kl. 1215 – 1230

Tema kl. 1245 – 1315

Småprat og klargjøring til basistrening

2.økt kl. 1400 - 1500 BASISTRENING

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører.

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Hekk, 3-steg, diskos/slegge og høyde ++

Som vi har snakket om på tidligere samlinger er det viktig at vi også tørr og prøve nye øvelser og gjøre ting vi ikke behersker så godt. Allsidighet er viktig for å unngå skader....også er det litt artig også da??!! ☺

Generelt:

Husk at vi har som mål å holde oss friske. Da er det viktig at alle har med klær for ombytte etter trening, toalettsaker for øvrig og egen drikkeflaske.

Trenere:

Ungdomstrenerne fra Steinkjer vgs. friidrett

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 15.november kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

KLUBBVIS PÅMELDING!!

Egenandel: kr 150,- NTfik. Øvrige kretser kr 250,-

Hovedleder: Hans Foosnæs

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

daglig leder

