

INVITAJON TIL SPISSA SAMLING FRIIDRETT, MELLOM- og LANGDISTANSE.



**NORD-TRØNDELAG FRIIDRETTSKRETS I SAMARBEID MED
LANDSLINJA FRIIDRETT, STEINKJER VG SKOLE, Steinkjer FIK
inviterer alle 15 år og eldre til løpssamling i og omkring Steinkjerhallen
lørdag 21. mars kl 10.45-16.30.**

PROGRAM:

- 10.45:** Oppmøte Friidrettshallen i treningsklær for utendørs-trening.
11.00-12.30: Forskjellige former for utendørs intervalltrening i området på
Guldbergaunet.
Trenere: Henrik Sandstad, Henrik Nordtug, Hans Foosnæs.
12.30-13.00: Fri trening i Friidrettshallen, hinderpasseringer, bevegelsestrening mm.
13.00-14.00: Nord-Trøndelag Friidrettskrets spanderer sunn mat i kantina i
Steinkjerhallen.
14.00-15.30: Treningsteori løp i auditoriet.
Hans F teknikktraining i løping 10 min.
Henrik Sandstad: Hvordan trener Mathias Flak og Grethe Tyldum. 15 min
Henrik Nordtug; Steinkjertreninga i Trondheim. 15 min.
Ola Sakshaug, Eivind Jensen: Strindamodellen 15 min.
Skader i løpstrening ved ?. 20 min
15.30-16.30: Fri treningsøkt, mengde? (deler i 800m-gruppe, 1500-3000 gruppe)

**Samlinga er åpent for alle interesserte 15 år og eldre, også trenere. Flere
gode løpere fra gruppene i Trondheim deltar.**

**Påmelding før fredag 20. mars kl 12.00 på e-post til
Hans Foosnæs, hans.foosnaes@ntebb.no
Eller til kretsen Geir.Nordtomme@friidrett.no.**