INNBYDELSE TIL TRENINGSSAMLINGER 10-12 og 13-14 år for utøvere fra KLUBBER RUNDT STEINKJER.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  |

Først litt info: Steinkjer Friidrettsklubb har treninger i Steinkjerhallen torsdager kl 17-18.00 for 10-12 år og torsdager kl 18-19 for 13-14 år. Treningene er etter avtale åpen for alle.

TILTAK: Vi vil gjerne invitere utøvere i årsklassene 10-12 år og 13-14 år fra egen klubb og naboklubber til et opplegg med to samlinger høsten 2021. Vi lager da et tilbud både for 10-12 år og 13-14 år et par torsdager kl 17-18.15. Vi deler i en gruppe 10-12 år og en gruppe 13-14 år.

TID: Torsdag 21. oktober 2021 kl 17-18.15 for 10-12 år og 13-14 år.

Torsdag 4. november 2021 kl 17-18.15 10-12 år og 13-14 år.

STED: Friidrettshallen, Guldbergaunet (innendørs hvis ikke noe annet er avtalt)

Vi lar samlingene være åpne for utøvere fra klubber i nærheten av Steinkjer. Vi understreker at tilbudet er et supplement til kretsens ungdomssamlinger og gjøres i samarbeid med friidrettskretsen.  
Treningene vil i første omgang være innendørs i Friidrettshallen.

Opplegget vil være med vekt på allsidighet, med felles oppvarming først, deretter rotasjon om 3-4 grupper (løp, hopp og kast).

Fra kl 18.00-18.15 vil det være spesielt opplegg for de som vil ha litt mer fordypning i mellomdistanse.

Tilbudet vil i være gratis. Vi stiller ikke noe krav om innmelding i Steinkjer FIK.

Vi ber om at dere melder på utøvere til [Steinkjerfik@gmail.com](mailto:Steinkjerfik@gmail.com) før første samling.  
Ansvarlige for opplegget er trenerne Hans Foosnæs og Henrik Sandstad i Steinkjer Friidrettsklubb. Vi vil også bruke elever våre NM-deltakere som trenere på samlingene.

NB.  
Torsdag 28. oktober arrangerer Steinkjer FIK stevne i Innherredskarusellen i Friidrettshallen. Årsklasser 7-14 år (fyller dette i 2021).  
22.-24. oktober arrangerer Idrettskretsen tverridrettslig samling for flere idretter i Steinkjerhallen, årsklasser 13-16 år (fyller 13-16 i 2022)  
Nord-Trøndelag Friidrettskrets leier også Friidrettshallen mange lørdager, der det er muligheter for alle å trene friidrett. Oversikt over dette kommer snart.

MVH

Steinkjer Friidrettsklubb.  
Hans Foosnæs, Henrik Sandstad