



Kretssamling for ungdom 02.04.2022

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2006 – 2009 (13-14år og 15-16år) velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 2.april 2022.

Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1000. Alle må derfor møte i hallen til registrering seinest kl. 0945 og iført treningstøy.

Er du litt forkjøla, kan du selvfølgelig ikke delta!

Øvelser vi ønsker å prioritere denne gang er:

3 - 4 øvelser for alle. Rullering.

Kl. 1000 - 1300

1. Slegge/diskos,
 2. start/veksling,
 3. lengde/3-steg,
 4. kappgang
- kl. 1300 – 1330
Felles lunsj

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.

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.

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.
Påmeldingsfrist: 1.april kl.1200 Bindende!
Påmelding: klubbvis påmelding sendes: geir.nordtomme@friidrett.no
Egenandel: ingen

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

