

Kretssamling for ungdom 10.februar 2024

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2008 – 2011 (13-14år og 15-16år) velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 10.februar.

Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 10:00. Alle må derfor møte i hallen til registrering seinest kl. 09:45 og iført treningstøy.

Øvelser vi ønsker å prioritere denne gang er:

3 - 4 øvelser for alle. Rullering.

10:00 – 13:00 Teknikk

Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang.

13:00 – 13:30 Lunsj

Pizza m/saft

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: 09.februar kl.1200 Bindende!

Påmelding: klubbvis påmelding sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: ingen

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder