

Innbydelse Lerøy-samling

19.november 2022

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2007 – 2010 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 19.november 2022. Vi starter opp treningen/oppvarming ca. kl. 10:00. Alle må derfor møte på tribunen i hallen seinest kl. 09:45 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes **ca. kl. 14:00.**

Hva	Når	Hvor
Økt 1	kl 10:00 – 12:00	Friidrettshallen
Lunsj	kl 12:00 – 13:00	Område ved inngang
Økt 2	kl 13:00 – 14:00	Basishallen

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Hekk, lengde, slegge/diskos. + noe valgfritt (ungdomstrenere fra Steinkjer vgs.)

Som vi har snakket om på alle tidligere samlinger er det viktig at vi tørr og prøve nye øvelser og gjøre ting vi ikke behersker så godt. Allsidighet er viktig for å unngå skader....i tillegg er det litt artig også da??!! ☺ Ler mer om dette [H E R I](#)

Generelt:

Pandemien er vel for det meste over, men det er fortsatt en del smitte rundt oss og alle må ha fokus på god hygiene. Husk at vi har som mål å holde oss friske. Da er det også viktig at alle har med klær for ombytte etter trening, toalettsaker for øvrig, **egen drikkeflaske.**

Sted:	Steinkjerhallen.
Hovedleder:	Astrid Farbu, sportslig utvalg NTfik
Egenandel:	kr 100,-
Påmeldingsfrist:	18.november kl.12:00 <u>Bindende!</u>
Påmelding:	Klubbvis sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder