



Innbydelse Lerøy-samling

28.januar 2023

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2007 – 2010 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 28.januar 2023. Vi starter opp treningen/oppvarming ca. kl. 12:00. Alle må derfor møte på tribunen i hallen seinest kl. 11:45 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes **ca. kl. 15:30**.

Hva	Når	Hvor
Trening	kl. 12:00 – 15:00	Friidrettshallen
Felles bespisning	kl. 15:00 – 15:30	Foaheen ved inngang

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Hekk, 3-steg, slegge/diskos og høyde + noe valgfritt sammen 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!](#)

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 skal holde oss friske!

Da er det også viktig at alle har med klær for ombytte etter trening, toalettsaker, **egen drikkeflaske.**

Sted: Steinkjerhallen.
Hovedleder: Geir Nordtømme, daglig leder NTFik
Kjell Vidar Norheim, engasjert trener/sportslig utvalg N

Egenandel: Ingen
Påmeldingsfrist: 27.januar kl.12:00 **Bindende!**
Påmelding: Klubbvis sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

