



Samlings og aktivitetsplan vår, sommer og høst 2019

Endringer kan komme. Vi ser på muligheten for å få til helgesamling(er) med felles overnatting. Se derfor at du alltid har siste utgave av samlingsplan.

ajourført 26.april 2019

25.05.2019	Guldbergaunet stadion UNGDOMS- KRETS SAMLING	Kretssamling: Alle født 2003 – 2006.	 3- 4 øvelser for alle. Rullering. Øvelser Spyd: Mellom/langdistanse: lengde: Høyde: Kappgang:	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Utholdenhetstrening. - Intensitetssoner og treningsprinsipper. Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet.
29. – 30.06.2019	Guldbergaunet stadion FELLES UNGDOMS- KRETS SAMLING MED Nordland friidrettskrets. Overnatting og forpleining i Steinkjerhallen	Kretssamling: Alle født 2003 – 2006.	 3- 4 øvelser for alle. Rullering. Øveser Slegge: Hekk: Lengde/3-steg: Kule: Sprint/vekslinger:	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Antidoping -

17.08.2019	Guldbergaunet stadion eventuelt Steinkjerhallen (Vi se an vær og temperatur) UNGDOMS- KRETSLAGS SAMLING	Kretslagssamling for uttatte til Lerøy-lekene	 Behov for hjelp og trening til de enkeltes øvelser meldes inn.	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: <i>Teambygging. Regler. Hvordan vil vi ha det under helgen i Måndalen?</i>
25. – 27.10.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall Tverridrettslig Ungdomssamling	Alle født 2004 - 2007	Se egen innbydelse på Friidrettskretsens hjemmeside.	Fells ungdomssamling NT Ett samarbeidsprosjekt mellom særvidrettskretsene, Steinkjer vgs. og NTIK. Se egen innbydelse.
02.11.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall	Alle NfNT vil ha representant til stede for samtaler og besvaring av spørsmål fra klubbene.	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere for om dere ønsker å benytte dere for av tilbudet litt gjennom vinteren.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lur på.
09.11.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag. Noen unntak.

			medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.	
16.11.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS- KRETS SAMLING	Kretssamling: Alle født 2004 – 2007.	 3 - 4 øvelser for alle. Rullering. Fra kl. 1200 - 1400 Øvelser: Hekk: 3-steg: Kule: Høyde:	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Hvordan holde oss frisk Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet.
23.11.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.

07.12.2019	Spisset toppidrettssamling Steinkjerhallen 1. Utøverforum 2. Trenerforum 3. Trening	Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets	Innhold kommer i innbydelsen	Steinkjer vgs/NTfik Morgendagens toppidrettsutøvere i NT som fyller kravene til spisset toppidrett i regi av OLT. Sammen med personlige trenere. Trenere som jobber med morgendagens toppidrettsutøvere i klubber rundt om i NT.
14.12.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.
21.12.2019	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.

