

Kretssamling for ungdom 11. desember 2021

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 11. desember.

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, har andre symptomer eller har vært i kontakt med mennesker som har korona eller sitter i karantene kan du selvfølgelig ikke delta!

Øvelser vi ønsker å prioritere denne gang er:

3 - 4 øvelser for alle. Rullering.

1000 - 1200	1.økt	Hekk, 3-steg, diskos/slegge og høyde + +
1200 – 1230	Lunsj	Pizza m/saft
1230 – 1315	Foredrag:	Kosthold og ernæring v/Liv-Miriam Nordtømme
1330 – 1430	2.økt	BASISTRENING

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:	10. desember kl.1200 Bindende!
Påmelding:	klubbvis påmelding sendes: geir.nordtomme@friidrett.no
Egenandel:	kr 150,- (faktura sendes klubbene)

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder