**KICK OFF LERØY 2024**

**Lørdag 3. februar inviterer Innlandet friidrettskrets alle 13 og 14 åringer til Stangehallen for tidenes morsomste friidrettstrening.**

**Alle møter i hallen senest kl 11.00 i treningstøy, klare for start.**

**Fra 11.00 til 12.30 blir det oppvarming og show med Mauritz Kåshagen. Her blir det morsomme og utfordrende aktiviteter til fengende musikk.**

**Intervju med Norges nye friidrettsstjerne Håvard Bentdal Ingvaldsen. Kanskje får du se Håvard trene og få autografen hans også?**

**12.30 til 15.00 blir det trening i kast, hopp og løp.**

**Øvelser; Sprint, hekk, distanse, lengde, høyde og kule.**

**15.00 til 16.00 avslutter vi med pizza og Kahoot. Gratis deltagelse.**

**Påmelding på mail innen 30.januar til Dag Kåshagen:** **dag.kashagen@friidrett.no** **( hvis du har noen allergier el, så skriv dette i mailen)**

 