

Invitasjon til utøversamling og trenerforum

Dag og dato: Lørdag 09. desember 2017

Tid: 09:30-13:00

Sted: Campus Steinkjer

Friidrettslinja på Steinkjer videregående vil i samarbeid med Nord-Trøndelag friidrettskrets invitere til utøversamling og trenerforum for unge utøvere i alderen 15-19 år.

Sammen med utøvere som er tatt ut på- og som hospiterer på «spisset toppidrett» på friidrett ved Steinkjer videregående skole, ønsker vi å invitere andre utøvere med tilsvarende nivå og deres trenere til samling. Dette for å skape gode prestasjonsgrupper, utfordre hverandre og dele kompetansen som finnes i miljøene.

Program

09:30-09:45 Mat og drikke

09:45-11:00 Trener og utøverforum

Tema trenerforum:

Hvordan utvikle unge utøvere til å bli en fremtidig toppidrettsutøver? Innlegg v/ Kjell Vidar Nordheim, trener i Hattfjelldal IL som i flere år har utviklet unge utøvere til et høyt nasjonalt nivå i sine aldersgrupper

Tema utøverforum:

Mental trening v/Arnstein Finstad i Olympiatoppen Midt Norge

11:00 – 13:00 Trening

Felles løpsdrill v/Frank B

Gruppe 1 – hekk - sprint v/Jan Kåre S og Frank B

Gruppe 2 – Kast v/Arne Gran

Gruppe 3 – mellom- og langdistanse v/Henrik S

Felles basis m/Frank B

13:15-14:00 Mat og drikke

Påmeldingsfrist: Fredag 01. desember 2017

Henrik Sandstad: 90753691 – henrik.sandstad@ntfk.no

Geir Nordtømme: 95870947 – geir.nordtomme@friidrett.no

Velkommen!