 

**Invitasjon til kick off for Innlandet friidrettskrets 13. juni 2020**



Innlandet friidrettskrets inviterer utøvere fra UM nivå og eldre til treningssamling. ( født 05 og eldre)

**STED: Børstad Idrettspark, Hamar**

**DATO: Lørdag 13. juni**

**KL: 12.00 -16.00**

**Påmelding senest 8. juni til** [**dag.kashagen@friidrett.no**](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)

Program

12.00-13.00 Treningsøkt med fokus på basisstyrke og skadeforebygging med Mikko Kokslien- fagkonsulent i Olympiaparken Innlandet.

13.00-13.30 Matpause. Ta med egen niste.

13.30.14.45 Fra høyt lokalt nivå til landslags og internasjonal utøver. Motivasjon. Rekruttsatsingen i NFIF. Toppidrettssjef Erlend Slokvik.

14.45-15.15 Presentasjon av Team Innlandet Friidrett. Satsingsprosjekt for våre beste utøvere. Kriterier og hva vi kan tilby.

15.15-16.00 Foredrag av Mauritz Kåshagen.  Kosthold og tilskudd. Hva er nødvendig og viktig?

Påmelding innen 8. juni, sendes [dag.kashagen@friidrett.no](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Navn | Klubb | Født | Øvelse | Mailadresse | Trener |
|  |  |  |  |  |  |