

Informasjon Lerøy-samling

17. november 2018

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2003 – 2006 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 17. november. Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1200. Alle må derfor møte i hallen seinest kl. 1145 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes med litt sosialt opplegg og felles lunsj fra ca. kl. 1410.

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Hekk, 3-steg, Kule og Høyde.

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....også er det litt artig også da??!! ☺

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.

Trenere:

Ungdomstrenere fra Steinkjer vgs. friidrett

Oppvarming: Kristian Skage Nordlund/Erik Seegård

Hekk: Maria Storstadmo

3-steg: Amalie G Bjørnstad

Kule: Anne Ellingen

Høyde: Ståle Jarmund

Avslutning: Kristian/Erik

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 16. november kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 150,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder