



Informasjon ungdomssamling

18.mars 2017

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2002 – 2005 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 18.mars. Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1100. Alle må derfor møte i hallen seinest kl. 1045 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes med litt sosialt opplegg og litt mat ca. kl. 1315. Pizza?

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Hekk, 3-steg, høyde, stav og spyd.

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:

Rachel Hundstad	høyde
Marthe Bøe Øvergaard	spyd
Emily Nyborg	3-steg
Martha Fleicher	stav
Andrea P. Slørdahl	hekk

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 17.mars kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 100,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder