

Innbydelse Lerøy-samling

23.mars 2019

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2004 – 2007 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 23.mars 2019. Vi starter som tidligere 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 ca. kl. 1400.

VIKTIG! Denne gang er det ingen servering etter samlingen, men alle må ta med egen mat og drikke som spises etter trening!

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Slegge, Sprintstart, Lengde, Kappgang.

Som vi har snakket om på alle tidligere samlinger er det viktig at vi 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??!! ☺ Ler mer om dette [H E R!](#)

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. For de som vil ta en dusj og bytte om etter treningen er det bestilt garderober.

Trenere:

Kristian S. Nordlund, Kristoffer Buvarp:	Felles oppvarming
Amalie G. Bjørnstad:	Slegge
Erik Mikkelfjord:	Sprintstart
Ståle Jarmund:	Lengde
Ragnar Hofnes:	Kappgang
Kristian S. Nordlund, Kristoffer Buvarp:	Felles nedvarming/avslutning

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 22.mars kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: Hovedleder hans.foosnaes@ntebb.no

Egenandel: kr 100,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder