

Innbydelse Lerøy-samling

28.august 2021

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2007 – 2008 velkommen til friidrettssamling på Guldbergaunet i Steinkjer lørdag 28.august 2021. Vi starter opp treningen/oppvarming ca. kl. 1030. Alle må derfor møte på tribunen seinest kl. 1015 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes **ca. kl. 1500.**

Hva	Når	Hvor
Økt 1	kl 1030 – 1300	Guldbergaunet alternativt i Friidrettshallen
Felles lunsj	kl 1310 – 1350	
Økt 2	kl 1400 – 1500	Guldbergaunet alternativt i Friidrettshallen

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Spyd, hekk, høyde, kappgang og om mulig 3-steg og stav.

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:

Samlingen blir gjennomført ihht gjeldende smittevernregler og alle må ha fokus på gjeldende regler.

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.

Sted: Guldbergaunet idrettspark Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 26.august kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: Klubbvis sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder