



Invitasjon til inspirasjonsdag med Anna Bråttvik

Dato: 30. Oktober 2021 kl. 1100-1500

Målgruppe: trenere for utøvere i alderen 13-19 år.

Sted: Sandneshallen

Program:

- Det blir en gjennomgang av skadeforebyggende tiltak av Stian Gilje.
- I tillegg vil Anna gjennomgå en teoretisk del før hun gjennomgår forberedende øvelser i lengde- tresteg og høyde.
- Samlingen avsluttes med en styrkeøkt.

Meld deg på [HER](#).

Anna Bråttvik inngår i et profesjonelt trenernetverk i Norges Friidrettsforbund – et to-åring prosjekt som har som mål å styrke satsingen på trenere i kretsene. Anna Bråttvik har en spennende CV med blant annet deltagelse under OL i London i 2012. Hun konkurrerte da for Ukraina og endte på 14. plass i tresteg.

Rogaland Friidrettskrets har som mål å gjennomføre fellestreninger, samt styrke trenerkompetansen i lengde, tresteg og høyde.

Sportslig hilsen

Signe Emilsen - daglig leder Rogaland Friidrettskrets



Mobil: +47 416 38 634

Mail: rogaland@friidrett.no

Nettside: <https://www.friidrett.no/rogaland>