**Treningssamlinger for utøvere i Østfold 15+** 

Østfold friidretts krets skal gjennom vinterhalvåret arrangere flere treningssamlinger for utøvere som er 15 år og eldre. Målet med samlingene er brobygging på tvers av klubber, og gi de som ønsker å konkurrere og trene friidrett en mulighet for å utvikle seg sammen med andre som har det samme målet .

Det vil i dette prosjektet komme tilbud om treninger i de fleste øvelser i friidretten, og spesielt i de tekniske øvelsene. Via disse samlingene vil utøverne få spesialtrening inn mot øvelsen, av trenere med stor kompetanse. Vi håper på denne måten å gi utøverne litt ekstra motivasjon og påfyll av kunnskap om egen trening.

Det er ønskelig at det meldes på via klubb og prosjektet er primært for utøvere som ønsker å konkurrere. Påmelding vil bli i forkant av hver samling til daglig leder Unn Merete Jæger da invitasjon kommer ut til klubben via mail.

Her kommer plan for prosjektet

 NFØ TRENINGS PROSJEKT SESONGEN 2022

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Dato | Sted | Trener  | Hva trening | Kl |
|  44 |  6.11 | Aremark | Unn Merete | Grunn trening/spenst | 10.00-12.00 |
|  48 |  5.12 | Rud hallen | Flere | Sprint/stav/lengde/tresteg/kule/diskos/slegge | 12.00-15.00 |
|  1 |  5.1 | Melløs , Moss | Jørn  | Sprint  | 17.30-19.30 |
|  2 | 15.1 | Uddevalla | Flere | Kommer | 12.30-15.30 |
|  5 |  3.2 | Østfold hallen | Justin? | Hekk  | 18-20 |
|  9 |  3.3 | Aremark |  Lars/UM | Kule/diskos | 18.00-20.00 |
|  12 |  | Moss |  | Stav  |  |
|  14 |  7.4 | Østfold hallen | Zdenko? | Lengde/tresteg |  |
|  17 |  27.4 | Kalnes |  | Høyde |  |
|  20 |  19.5 | Halden | Teemu  | spyd  | 18.00-20.00 |