



Innbydelse Lerøy-samling sammen Sør-Trøndelag friidrettskrets

17.mars 2018

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2003 – 2006 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 17.mars 2018. 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 med litt sosialt opplegg og felles bespising fra ca. kl. 1400.

OBS: Planlagt foredrag antidoping utgår. Foreleser har meldt forfall. Mulig vi får til en sekvens om skadeforebygging, signaler og tiltak.

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:

Marthe Bø Øvergård:

Emilie Hermanstad og Amalie G. Bjørnstad:

Rachel M. Hunstad:

Slegge

Sprintstart

Lengde

Rachel/Amalie: Felles oppvarming m/liten hinderløype (basis ca. 10min)

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 16.mars kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 150,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

