



Innbydelse Lerøy-samling

13.januar 2018

Godt nytt år til alle!

Nord-Trøndelag friidrettskrets ønsker alle født i 2003 – 2006 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 13.januar 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 lunsj fra ca. kl. 1410.

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Diskos, kule, sprintstart, lengde og 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:

Bjarne Olav Paulsen	Diskos og kule
Liv-Miriam Nordtømme	Sprint og lengde
Ragnar Hofnes	div. kappgang

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 12.januar kl.1200 ***Bindende!***

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 100,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

