



Innbydelse Lerøy-samling sammen Sør-Trøndelag friidrettskrets

10.februar 2018

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2003 – 2006 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 10.februar 2018. Vi starter som tidligere opp treningen/oppvarming kl. 1200. Alle må derfor møte i hallen seinest kl. 1145 og iført treningstøy. Denne gangen har vi også invitert Sør-Trøndelag friidrettskrets til å være med sammen oss.

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:

Hekk, 3-steg og høyde.

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:

Astrid: Hekk
Rachel: Høyde
Amalie: 3-steg
Mathias: Felles oppvarming m/liten hinderløype (basis ca. 20min)

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 9.februar kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 150,- (Sør-Trøndelag får i tillegg egenandeler til transport som ordnes av STFik)

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

