



Innbydelse Lerøy-samling

14.mars 2020

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2004 – 2007 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 14.mars 2020. Vi starter som tidligere opp treningen/oppvarming kl. 1100. Alle må derfor møte i hallen seinest kl. 1045 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes **ca. kl. 1400.**

Hva

Økt 1

Felles lunsj

Når

kl 1100 – 1300

kl 1310 – 1350

Hvor

Friidrettshallen

Kantine hovedinngang

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Spyd, hekk, stav/høyde, 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, toaletsaker for øvrig og egen drikkeflaske. For de som vil ta en dusj og bytte om etter treningen er det bestilt garderober.

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

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

Påmelding: hans.foosnaes@ntebb.no eller geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 150,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

