



Innbydelse Lerøy-samling

6.april 2019

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2004 – 2007 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 6.april 2019. 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 ca. kl. 1400.

Avslutter med felles mat drikke og litt småprat om samlingene utover vår og sommer.

Plan:

Oppvarming : Kathrine Warberg,
Slegge: Maria Storstadmo, Anne Ellingen
Veksling: Sigve Hårberg, Simen Holen
Lengde: Sondre Mjølkarlid
Kappgang: Ragnar Hofnes
Avslutning: Kathrine Warberg

TIDSSKJEMA:

12.00-12.15: Oppvarming
12.15-13.05: Syklus på 4 stasjoner, veksling, lengde, slegge, kappgang
13.05-13.50: Trening på fordypningsøvelser (andre øvelser enn de ovenfor kan velges)
13.50-14.00: Avslutning, tøyningsøvelser.

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.

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 5.april kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: Hovedleder hans.foosnaes@ntebbb.no

Egenandel: kr 150,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

