



Innbydelse Lerøy-samling

6.november 2021

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2006 – 2009 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 6.november 2021. Vi starter opp treningen/oppvarming ca. kl. 1015. Alle må derfor møte på tribunen i hallen seinest kl. 1000 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes **ca. kl. 1300.**

Hva

Økt 1

Når

kl 1015 – 1300

Hvor

Guldbergaunet alternativt i Friidrettshallen

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

3-steg, slegge, sprintstart og stafettvekslinger. (ungdomstrenere fra Steinkjer vgs.)

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....i tillegg er det litt artig også da??!! ☺ Ler mer om dette [H E R!](#)

Generelt:

Samlingen blir gjennomført ihht gjeldende smittevernregler og alle må ha fokus på dette. 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, **egen matpakke og drikkeflaske.**

Sted:

Steinkjerhallen.

Hovedleder:

Astrid Farbu, sportslig utvalg NTfik

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

Påmelding: Klubbvis sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

daglig leder

