



Kretstrening - Kast - 2018/2019

VELKOMMEN TIL KRETSTRENING I KAST I SANDNESHALLEN.

Vi ruller langsomt i gang et tilbud om kasttrening for friidrettsklubbene i Rogaland for utøvere født 2004 eller før.

Vi ser for oss at vi kjører 2 kastøvelser pr. trening som et utgangspunkt, men vi er fleksible og kan gjøre om på planene avhengig av hvem som deltar osv.

Det blir oppvarming, teknikk/kasting og felles styrke- og bevegelsestrening.

Treningen blir fra klokken 18:00 til 19:30/20:00.

Trenere oppfordres til å delta på kretstreningene.

Treningsøkter 2018/2019

- 9.november
- 23.november
- 7.desember
- 14.desember

2019:

- 4.januar
- 18.januar
- 1.februar
- 15.februar
- 1.mars
- 15.mars
- 29.mars
- 5.april
- 26.april

Totalt 14 økter

Ansvarlig for kretstrening er Gro Skjevraak Hennestad (98204203) og Sølvi Rabben (95336779) i samarbeid med Rogaland Friidrettskrets.

Sportslig hilsen



Signe Emilsen-Daglig leder Rogaland Friidrettskrets-Tlf.: 416 38 634-E-post: rogaland@friidrett.no

Kretstrening kast 2018-2019

Kretstrening kast 2018-2019