



allsidig grunnlag

trening på tvers

møteplass

Vi inviterer til

«Treningssamling på tvers» for utøvarar 12-16 år

Tid: **Laurdag 11. november Kl. 09.30 – 15.00**

Stad: **Fosshaugane Campus/ Sogndal Idrettshall**
på «Idrettens møteplass 2017 – Sogn og Fjordane»

PROGRAM:

Kl. 09.30 – 11.30 Basistrening m/ Even Hole og Mathias Lilleheim
Sogndal idrettshall

Kl. 12.00 – 12.30 Varm lunsj
Kantina Sogndal vgs.

Kl. 12.30 – 13.00 Foredrag om godt kosthold for unge idrettsutøvarar

Kl. 13.00 – 15.00 Basistrening m/ Even Hole og Mathias Lilleheim
Sogndal idrettshall

Trenarar, føresette og andre interesserte kan observere 2. økta.



Foto: Thomas Brakstad

EVEN HOLE

Tidlegare toppalpinist. Har lang erfaring som alpintrénar både for toppløparar internasjonalt og for yngre utøvarar. Er no trénar for alpinistane i fylket.



Foto: Olympiatoppen

MATHIAS LILLEHEIM

Tidlegare spydkastar. 28 års erfaring frå Olympiatoppen, m.a. som fagkonsulent kraft/styrke. Spesielt opptatt av moderne funksjonell styrketrening.

PÅMELDING HER innan 3. nov.

Pris kr. 200,-

KART OVER Fosshaugane Campus

Program for «Idrettens Møteplass 2017 – Sogn og Fjordane»

For spørsmål kontakt:

Ingrid Narum, Sogn og Fjordane idrettskrins

E-post: ingrid.narum@idrettsforbundet.no

Tlf. 91 80 06 11

NORGES
IDRETTSFORBUND
Sogn og Fjordane idrettskrins



i samarbeid med

