**Invitasjon til samling for Team Telemark**

Sted : Banen på Herkules

Tidspunkt: kl 17:00 – 19:00

Dato: 19. APRIL

Trenere: Rikke Valen og Odd Roger Undseth

1: Opprop

2: Felles oppvarming

3: TEMA: Basis/ spenst og styrke

6: Kort oppsummering

**PÅMELDING innen 10. april HER**: <https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/qumeapcnab>

Vel møtt – vi gleder oss ☺

