



-Velkommen til LERØY KASTSAMLING på Løten-

Tid: Lørdag 12.08.2017 kl 10:15

Hvor: Løten Stadion, Hedmark (1t og 20 min Oslo)

Hvem: 13-14 åringer fra Hedmark, Oslo, Akershus, Oppland og Østfold



Vi tilbyr alle kastøvelsene: Kule, diskos, spyd og slegge. Alle som påmeldte må være innom minst to valgfrie kastøvelser i løpet av dagen.

Treneroppsettet vil presenteres i god tid før samlingen, men vi kan love trenere fra øverste hylle!

Program
10:15: Presentasjon
10:30: Felles oppvarming for alle øvelsene
11:00: Kasttrening øvelse 1
12:30: Lunsj
14:00: Fellesøvelser
14:30: Kasttrening øvelse 2
16:00: Slutt

Samlingen er gratis og [påmelding](#) gjøres her.

Mvh

Stian Andersen, Bård Venholen, Dag Kåshagen og Mona Holm Solberg