

Trenerforum

Nytt digitalt Trenerforum 12. mai

Møter i trenerforumet må vi framleis holde digitalt. Vi inviterer derfor til eit nytt digitalt møte onsdag 12. mai kl 20.00.

Fokus på dette møtet blir **kast**. Vi rekker ikkje over alle kastøvingane på ein kveld. Vi vil derfor fokusere på kule og diskos

Kai Dagfinn Stenhjem har lang erfaring som aktiv kulestøtar og dei siste åra som trenar. Han vil dele sine kunnskapar og erfaringar denne kvelden.

Kule har no blitt ein rotasjonsøvelse. Dei beste kulestøtarane har gått over til rotasjonsteknikk. Vi vil derfor sette litt ekstra fokus på denne teknikken. Vi trur det kan vere lurt å trene inn denne i ung alder.

Møtet blir på Teams onsdag 12. mai kl 20.00. Vil vare ca 1 time.

Alle som vil delta må melde seg på til kretsen innen tirsdag 11. mai slik at vi får sendt ut link til møte.

Påmelding til: mrfridrett@friidrett.no

Det blir også ein liten presentasjon av «**Månedens utfordring for mai**».

Alle klubbtrenerane i kretsen er velkomne til å bli med på møtet.

VEL MØTT!

Mvh

Arve Hatløy

Dimna IL

Prosjektstilling MRFIK

Bente Krakeli

daglig leder

Møre og Romsdal Friidrettskrets

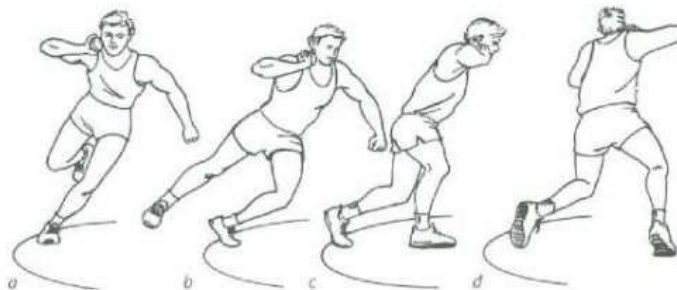


Figure 3.12 Drive into the circle.