



ATHLETIX: Trenerne Marte Jensen (t.v.) og Anna Margrethe Ydstebø gjør seg klare til oppstart av det nye treningstilbudet. Her viser de en tung, men kjekk øvelse hvor målet er å være borti motstanderens hånd.

FOTO: JAN KÅRE NESS

Treningstilbud for ungdommer mellom 15-19 år som ikke ønsker prestasjonspress Skal ha livslang glede av

Mange ungdommer slutter med organisert idrett ved ungdomsskolestart. Nå starter et tilbud for de som vil trene bare for å trene, uten å være forpliktet.

TRENING

GUNHILD KJEILEN KALLEVIG
gunhild.kallevig@h-avis.no

Marte Jensen og Anna Margrethe Ydstebø er to av trenerne som er med på det nye treningstilbudet Athletix, som arrangeres av HIL og Norges Friidrettsforbund.

- Målet er å fange opp ungdom som ønsker å drive med idrett og holde seg i form, men som ikke ønsker å bruke all deres fritid på å trene for å konkurrere. Det skal også være sosialt, sier Anna Margrethe Ydstebø.

- Det skal ikke være et prestasjonspress, men et fokus på

å holde seg i form. Ungdommen skal ha det så kjekt at de glemmer at de er på trening, tilføyer Marte Jensen.

Athletix starter opp tirsdag 30. august og er et treningstilbud for ungdom mellom 15-19 år. Det blir lagt opp til to felles-treninger i uken, pluss en egen-treningssøkt utenom. Jensen holder styrketreninger, mens Ydstebø trener utholdenhet med ungdommene.

- Det blir varierte øvelser på treningene, og ungdommen møter opp på trening når de har tid. Mister de en trening



KLARE: Marte Jensen (t.v.) og Anna Margrethe Ydstebø er spente og gleder seg til oppstart av Athletix.