



Innbydelse Lerøy-samling

25.mai 2019

Hei igjen!

Da ønsker vi igjen alle født i 2004 – 2007 velkommen til friidrettssamling på Gudbergaunet stadion lørdag 25.mai 2019. Vi starter som tidligere opp treningen/oppvarming kl. 1200. Alle må derfor møte på sittedribunen seinest kl. 1145 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes ca. kl. 1400.

Avslutter med felles mat drikke og litt småprat om samlingene utover sommer.

Plan:

Oppvarming : Grethe
Spyd: Marthe (Anne)
Høyde: Sigve Hårberg
Mellom/lang: Signe
Lengde: Ståle Jarmund
Kappgang: Simen Holen
Avslutning: Grethe

TIDSSKJEMA:

12.00-12.15: Oppvarming

12.15-13.05: Syklus på 4 stasjoner, Høyde, mellom/lang, kappgang og lengde.

13.05-13.50: Trening på fordypningsøvelser (andre øvelser enn de ovenfor kan velges)

13.50-14.00: Avslutning, tøyingsøvelser.

Som vi har snakket om på alle tidligere samlinger er det viktig at vi tørr og prøve nye øvelser og gjøre ting vi ikke behersker så godt. Allsidighet er viktig for å unngå skader....også er det litt artig også da??!!

☺ Ler mer om dette [H E R!](#)

Generelt:

Husk at vi har som mål å holde oss friske. Da er det viktig at alle har med klær for ombytte etter trening, toalettsaker for øvrig og egen drikkeflaske. For de som vil ta en dusj og bytte om etter treningen er det bestilt garderobes.

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 5.april kl.1200 **Bindende!**

Påmelding: Hovedleder geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 150,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

daglig leder

