



## Informasjon Lerøy- og UM samling

**12. desember 2020**

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2005 – 2008 (13-14år og 15-16år) velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 12. desember. Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1000. Alle må derfor møte i hallen til registrering seinest kl. 0945 og iført treningstøy.

Foresatte kan med bakgrunn i smittevern hensyn IKKE komme inn i hallen.

**Er du litt forkjøla, har andre symptomer eller har vært i kontakt med mennesker som har korona eller sitter i karantene kan du selvfølgelig ikke delta!**

### Øvelser vi ønsker å prioritere denne gang er:

Høyde, diskos/slegge, 3-steg og hekk.

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

### 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.

### Trenere og tidsskjema:

#### Ungdomstrenerne fra Steinkjer vgs. friidrett

<b>1000 – 1010</b>	Oppvarming/avslutning:	Lina Fjelde og Erle Lillefjell
<b>1010 – 1200</b>	Økt 1 i friidrettshallen	
Hekk:	Tiril Grøtan	
3-steg:	Solveig Bjørø	
Diskos/slegge:	Arne Olav Brøndbo Dahl og Guro Martine Brøndbo Dahl	
Høyde:	Sigrid Kapskarmo og Adrian Kinnunen	
<b>1200 – 1300</b>	Lunsj og småprat	
<b>1300 – 1400</b>	Økt 2 i turnhall	
Basistrening:	Grete Tyldum + øvrige elever.	
<b>1400</b>	GOD HELG og vel hjem.	

**Sted:** Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

**Påmeldingsfrist:** 11. desember kl.1200 **Bindende!**

**Påmelding:** klubbvis påmelding sendes: [geir.nordtomme@friidrett.no](mailto:geir.nordtomme@friidrett.no)

**Egenandel:** kr 150,-

### Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme  
daglig leder

