



Treningssamling for utøvere mellom 10 og 14 år i IL Norna Salhus

Etter ønske fra utøvere, trenere og foresatte inviterer vi fra januar måned til jevnlig treningssamlinger for utøvere mellom 10 og 14 år i IL Norna Salhus. Samlingene finner sted i og ved Leikvanghallen.

Vi er glad for endelig å kunne tilby et samlet opplegg for utøvere i målgruppen, uavhengig av treningsgruppe og satsingsområde. Gjennom fellessamlinger legger vi til rette for allsidig friidrettsaktivitet, styrket klubbfølelse og sosialt samhold.

Samlingene ledes av Solveig Fredriksen, Frode Bergheim og Åsmund Aas Andersson.

Opplegget i grove trekk:

11.15-11.30: Oppvarming. Vi blir å løpe ute, så ta med klær etter forholdene.

11.30-13.00: Trening i hallen. Treningsinnholdet vil variere fra samling til samling. Ytterligere informasjon publiseres i forkant.

13.00-15.00: Sosial sammenkomst. Lett bispising, quiz, film o.l. i kantine.

Praktisk informasjon:

Oppmøte: Kl. 1115 i hallen for oppvarming. Avslutning kl. 15.

Ta med **klubbtoy** for aktivitet inne og ute, løpesko, evt. piggsko, drikke og gjerne litt lett liste (sportsbar).

Følgende datoer er satt for samlinger:

-Lørdag 14 januar

-Lørdag 18 februar

-Lørdag 18 mars

-Lørdag 29 april

Påmelding sendes trenere, senest torsdag før oppsatt dato for samling.

Ellers trenger vi at dere foresatte står for innkjøp og tilsteling av mat og drikke i kantine. Det vil være snakk om brødmat/bagetter med pålegg, frukt og jus/saft. Meld deres interesse til trenerne.

Det koster 100,- å delta på hver samling. Betaling til kontonummer 3411 35 36596 senest torsdag før hver samling. Merk betalingen med navn på utøver.

Vedkommende som står for innkjøp av mat og drikke sender kvittering til Åsmund på Facebook, så overføres beløpet.

Sportslig hilsen

Solveig, Frode og Åsmund.

I.L. Norna-Salhus