



Invitasjon miljøsamling langrenn

Er du 11 eller 12 år og glad i langrenn er du velkommen til miljøsamling på Hamar idrettsanlegg Børstad.

Treneransvar:

Hamar SK og Marianne Myklebust (90 83 22 23)

Hvem: F.år 2005 og 2006

Når: Lørdag 10. september

Kl. 10:00– ca. 14:45

Hvor: Friidrettsbana Børstad

Treningsfokus: Hurtighet, spenst, styrke og løpeteknikk. Gøy med intervall, balanse og allsidigstyrke.

Program:

Kl. 10:00–12:00	Økt 1. Fokus på: Spenst, løpeteknikk og GØY med intervall.
Kl. 12:00–13:00	LUNSJ
Kl. 13:00–14:30	Økt 2. Hurtighet, stafetter, balanse, reaksjon, styrke med mer.
Kl. 14:30–14:45	Økt 3. Tøyninger

Ta med: Treningsstøy, piggsko (de som har), klesskift, mat og drikke,

PÅMELDING: innen 6. september 2016, benytt denne linken for påmelding:

<https://goo.gl/forms/UrXXULMvrSWJ9r7z1>

Sett av følgende datoer for dagsamlinger 2016/17:

10. september Børstad friidrettspark – Basis – Hamar Skiklubb

8. oktober Langrennsesifikk økt barmark – Gåsbu – Vang

19. november Snøsamling Budor – Nordbygda (evt sammen med Ottestad)

10. eller 11. desember Snøsamling Veldre sag – Mjøsski

8. eller 15. januar (evt flyttes hvis kretsrenn) – Snøsamling Nybygda – Furnes/Nybygda