



Invitasjon miljøsamling nr 2 langrenn 13-16 år

Er du 13 – 16 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 2004 til 2001

Når: Søndag 11. 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, drills, løpeteknikk og GØY med intervall.
Kl. 12.00–13.00	LVNSJ
Kl. 13.00–14.30	Økt 2. Hurtighet, stafetter, balanse, reaksjon, styrke med mer.
Kl. 14.30–14.45	Økt 3. Tøyninger

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

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

<https://goo.gl/forms/g45Ze3XyPOuC0nXA3>

Sett av følgende datoer for dagsamlinger 2016/17:

8. september – Farmers Revenge – Vallset/Ottestad (kick-off for gruppa)

11. september – Børstad friidrettspark – fokus basis – Hamar Skiklubb

6. oktober – Hard intervalløkt – Gåsbu – Vang

20. november – snøsamling Budor – Nordbygda

7. eller 14. januar (evt flyttes hvis kretsrenn) – snøsamling fokus på teknikk – Veldre sag – Mjøsski