



PROGRAM

Jente- og guttesamling

FOR SKILØPERE PÅ HADELAND (11 ÅR OG ELDRE)

SVEA SPORTSHYTTE 25. MAI 2017

Første økt starter kl. 10:00

Jentene: Morsom styrkeøkt, samarbeidsøvelser, styrkestafett

Guttene: Duplo-stafett, hurtighetsøvelser, lagarbeid

Lunsj kl. 12:00 (dere får servert lunsj på sportshytta)

Andre økt starter ca. kl. 14:00

Jentene: Ballspill, stafetter

Guttene: Basis styrkeøkt, lekbetonte øvelser

Samlingen avsluttes kl. 16:00

Dette må du ha med: Klær etter vær, joggesko, drikkeflaske/-belte, klær til skift. Mat får du på samlinga.

Trenere på samlinga vil være: Stine Schonhowd, Stig Thormodsen, Anne Karen Olsen, Monica Godli, Kari-Anne Steffensen Gorset og Øivind Gammelmo

Har du spørsmål?

Kontakt Øivind Gammelmo (tlf. 41665187 – e-post o.gammelmo@gmail.com)

VELKOMMEN PÅ SAMLING!