

Friidrettsesongen 2018 starter opp



Lundamo IL, avd. Friidrett, ønsker å invitere alle barn og unge fra 1.klasse og oppover i fra alle idrettslagene i Melhus kommune til å komme å prøve friidrett.



Lundamo idrettslag
Stiftet 12.01.1922

friidrett@lundamoil.no

Vi starter opp med to treninger i
Lundahallen **tirsdag 17. og 24. april kl 16.**
Deretter kjører vi på med faste treninger på
friidrettsbanen på Lundamo stadion
mandager kl 18.

Vi legger opp til lystbetonte treninger med mye aktivitet innen løping, hopping og kasting. Her vil alle kunne finne noe som passer for seg. For de minste vil mye av dette skje i lekbaserte øvelser som gir en god grunnleggende treningsbasis for flere grener.

Vi håper spesielt at ungdommer har lyst til å komme å prøve friidrett. Her kan vi garantere god oppfølging fra tidligere aktive utøvere. For de største legger vi samtidig vekt på personlig utvikling, og god veiledning for de grenene de selv ønsker satser på.

Gode fordeler med friidrett:

- ✓ God basistrening
- ✓ Variert med styrke, spenst og utholdenhet
- ✓ Sosialt
- ✓ Personlig mestring
- ✓ Passer for alle!
- ✓ Ingen reservebenk!!

Spørsmål?!?

Ta kontakt med en av trenerne våre.

Ove: 473 08 500

Eirik: 922 85 993