

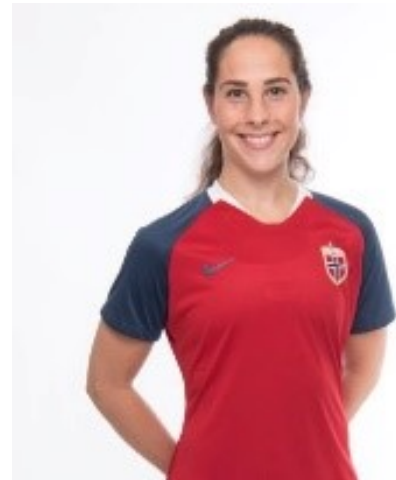
Hvordan spise og trene smart

Gjøvik idrettsråd i samarbeid med Gjøvik kommune inviterer til inspirasjons- og kompetansesamling for idrettsungdom og trenere fra alle idrettslagene i Gjøvik kommune. Noe heldige utøvere får delta på treningsøkten ledet av Olympiatoppen Innlandet eller Ingrid Moe Wold.

Hvor: Campus Arena Kallerud

Når: Søndag 14. november kl. 12.00-15.00

Pris: Gratis



Program

Kl. 12.00-13.00: «Best uten skader: Fokus på basistrening» - 13-14 år
Økt med 10 utøvere 13-14 år (gutter og jenter)
Instruktør: Einar Kalsæg fra Olympiatoppen Innlandet



Kl. 13.00-13.50: Spis smart foredrag med Sunn Idrett

Kl. 14.00-15.00: «Best uten skader: Fokus på basistrening» - 15-17 år
Økt med 14 utøvere 15-17 år (gutter og jenter)
Instruktør: Ingrid Moe Wold, tidl. landslagsspiller i fotball.



Påmelding

De som vil delta på en av øktene må sende påmelding med navn, alder, idrettslag og hvilken økt til anders.lien@gjovik.kommune.no innen den 5. november. På grunn av begrenset antall plasser på hver økt er det «først til mølla» som gjelder.

Vi håper at mange har lyst til å bivåne øktene og foredraget fra tribuneplass i Campus Arena. Det blir mulighet for å stille spørsmål til bidragsyterne underveis og etterpå.