



INVITASJON TIL TRENINGSSAMLING



18.februar kl.10:00-13:15

- Sted: Blåbyhallen på Sortland

- For 13.-14.år + Junior

Program: 13-14 åringer (Lerøy-ungdommene)

	Korthekk v/Lena Darén	Høyde v/Ivar Steiro	Kule v/Jo Aurvoll	Spyd v/Ivar Steiro
Før lunsj (velge mellom to øvelser)	10:00-11:15	-	-	10:00-11:15
Etter lunsj (velge mellom to øvelser)	-	12:00-13:15	12:00-13:15	-

Program: Junior

10:00-11:15	12:00-13:15
Skadeforebyggende trening v/Lena Darén	Funtional training (styrke, utholdenhet, koordinasjon) v/Johnny Evjen

Påmeldingsavgift: 150 kroner innbetales til Nordland friidrettskrets sin bankkonto 4500 82 42066 innen 16.februar. Merk betalingen med utøvers navn og «samling Sortland»

Påmelding skjer på minldrett innen 14.februar