



## Invitasjon miljøsamling nr. 2 langrenn 11-16 år

Er du 11 - 16 år og glad i langrenn er du velkommen til miljøsamling på Hamar idrettsanlegg Børstad. Det serveres lunsj i speakerbua til alle.

### Treneransvar:

Hamar SK og Marianne Myklebust (90 83 22 23),  
Andre Kvarstad (957 77 805)  
Erik Bøhleng (976 57 015)

Når: Lørdag 9. september  
Kl. 10:00- ca. 15:00

Hvor: Friidrettsbana på 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	LUNSJ serveres i speakerbua (kantina)
Kl. 13:00-14:30	Økt 2. Hurtighet, stafetter, balanse, reaksjon, styrke med mer.
Kl. 14:30-15:00	Økt 3. Tøyninger

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

**PÅMELDING: innen 7. september 2017, benytt denne linken for påmelding:**

<https://goo.gl/forms/4xKX3xGD0lakA9u12>