# C:\Users\ik10-jofj\Pictures\JPG-Hvit-på-blå-bred (003)Lerøylekene.jpg



**Aust og Vest Agder FIK/Team Agder**

*Til alle 13 og 14 åringer som driver friidrett i Aust og Vest Agder(f:2004-2005)*

**Invitasjon til treningsamling**

**Lørdag 6. januar kl.12.00- ca15.00 i Sparebanken Sør Amfi i Grimstad.(den nye friidrettshallen)**

Ta med vanlig treningstøy og piggsko hvis du har. Dere som satser litt på å løpe langt kan ta med treningstøy for utebruk også.

Vi vil også oppfordre klubbtrenere/foreldre til å bli med på samlingen for best mulig kunne følge opp «Team Lerøy» -utøverne og i tillegg kanskje få litt tips og ideer til videre trening i egen klubb.

Vi oppfordrer klubbene til å organisere felles transport slik at flest mulig kan få være med.

Hallen ligger på Universitetet i Grimstad. Kjør av E-18 til Universitetet. Følg skilt til Universitetet.

**Programmet blir som følger**

12.00 Opprop og info

12.10 Felles oppvarming +Drill og litt styrke og spenst

12.45 -14.45 Deling grupper Alle skal innom hver øvelsesgruppe. Ca 30 min på hvert sted

Sprint og hekk: Starttrening og hekketeknikk

Høyde og lengde: Tilløps og teknikktrening

Kast: kule og diskos/slegge

Kl. 13.45 Frukt og grøntpause.

Kl. 14.10 Deltakerne fortsetter med teknisk trening i en øvelse til(også stav)

Kl.14. 40 Løpsøkt som passer de fleste 5x 60m+1- 3 x 200 m P:4 min, SP 8 min jogg

Kl. 15.05 3 runder kappgang treningsstevne

Kl. 15.15 Kort oppsummering

Spørsmål om Team Lerøy-samlingen kan stilles til Anders Post Bentsen telefon 91333260, Jon Fjeld telefon 41227209 eller til din lagstrener

Vel møtt til samling

Vennlig hilsen

Norsk Friidrett Agder

Jon Fjeld