TVERRIDRETTSLIG TRENINGSSAMLING 13-16 ÅR
28.- 30. 10.16
PÅ CAMPUS STEINKJER

Særidrettene ski, friidrett, orientering, skiskyting, volleyball og kampsport inviterer til tverridrettslig treningssamling for aldersgruppa 13-16 år (f. 2001 - 2004) helga 28.oktober – 30.oktober.

Samlingen arrangeres på Steinkjer fra fredag til søndag samme helg som nordtrønderidrettens årlige felles møteplass.

Arrangør av samlingen er Nord-Trøndelag Skikrets, Nord-Trøndelag Friidrettskrets, Nord-Trøndelag Orienteringskrets, Nord-Trøndelag Skiskytterkrets, NVBF Trøndelag, Kampsport/ Karate, i samarbeid med Nord-Trøndelag Idrettskrets og Steinkjer videregående skole.

Overnatting på flatseng i klasserom i Steinkjerhallen.
Mat serveres i kantina i Steinkjerhallen.

Program:

Fredag 28.oktober

18.00 - 18.45 Innkvartering i klasserommene i Steinkjerhallen.

Registrering i inngangshallen i 1.etasje
Romfordeling blir ordnet på forhånd.

19.00 - 20.30 Basistrening der utøverne deles i fire grupper.

Felles oppvarming i friidrettshallen ca. 20 min. stasjonstrening:

1. Basis i turnhallen med OLTMN
2. Kampsport - friidrettshallen
3. Friidrett - friidrettshallen
4. Hinderløype Steinkjer vgs – friidrettshallen

Kompetanseheving til foreldrene:

19.00 - 19.20 Hva er basistrening og hvorfor trene på det?
v/ Arnstein Finstad OLTMN
19.20 - 20.00 Observasjon basistrening
21.00 - 22.00 Kveldsmat
23.00 RO

Lørdag 29.10

07.30 - 09.00 Frokost

1.økt:
09.30 - 11.30 Trening på tvers av idrettene

Felles oppvarming i friidrettshallen ca. 20 min.
Utøverne sprer seg til de fire stasjonene. Ca. 20 min på hver stasjon.

1. Turnhallen – basis, spenst, koordinasjon, bevegelighet, styrke.
   Ansv: NT- Skikrets
2. Skiskyting – Utholdenhet. Ansv: NT- Skiskytterkrets
3. Volleyball – Ballsidighet. Ansv: NVBF Trøndelag
4. Orientering – Ansv: NT- Orienteringskrets

12.00 - 13.00 Lunsj i Origo, kantina til Steinkjer vgs.
13.00 - 15.00 Åpen hall – fri aktivitet

2.økt:
15. 30 - 17.30 Grenspesifikke økter

1. Friidrett – tekniske øvelser i friidrettshallen.
   Ansv: Elever fra Steinkjer vgs.
2. Kampsport i gymsal – egne instruktører.
3. Skiskyting og langrenn – Rulleski skøyting på skistadion.
   Teknikkfokus og hurtighet. Instruktører: Elever fra Steinkjer vgs.
   Utøverne blir fraktet med buss t/r.
4. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen.
   Ansv: Trenere fra NTS.
5. Volleyball i flerbrukshall – Instruktører NVBF Trøndelag.

18.00 - 18.45 Middag
18:45 - **19.30** Sosialt opplegg i kantina Ansv: Steinkjer vgs
19.30 - 21.30 Åpen hall – Fri aktivitet
22.00 - 22.30 Kveldsmat (Korn og melk)
23.00 RO

Søndag 30.oktober

07.30 - 09.00 Frokost
09.30 - 11.30 **Grenspesifikke økter**

1. Friidrett – Trening i friidrettshallen. Instruktører fra Steinkjer vgs.
2. Ski og skiskyting: Felles langtur i terrenget. Instruktører fra Steinkjer vgs.
3. Kampsport – Gymsal – egne instruktører.
4. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen.
   Ansvarlig: Trenere fra NTS .
5. Volleyball – Trening i flerbrukshall. Instruktører NVBF Trøndelag.

12.00 - 13.00 Lunsj

Opprydding og vel hjem ☺

Pris:
Kr. 600,- pr deltaker for samlinga. Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting, fullpensjon fra fredag til søndag. Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura.

Påmeldingslink - **Påmeldingsfrist innen søndag 23.oktober**

Kontaktperson: Mari Ann Landsem Melhus, mariann.melhus@idrettsforbundet.no
Mob: 91145664

BLI MED DA VEL, DETTE BLIR GØY ☺

UTSTYRSLISTE

Treningsklær for inne og utebruk

Vind/regnklær

Lue , bøff og hansker

Innesko

Terrengsko

Rulleski skøyting

Staver og skisko

Drikkebelte

Refleksvest

Hjelm

Toalettsaker

Håndduk.

Madrass, laken, sovepose/dyne