



JENTESAMLING OASSK

**Nordåsen Skistadion, lørdag
28.oktober 2017
13.00-18.00**

Velkommen til en litt annerledes jentesamling i kretsen. Fokuset på denne samlingen vil ut over det å bygge relasjoner blant jentene være mental trening.

1300-1330; intro samt bli-kjent øvelser

1330-1400; teori om mental trening

1430-1500; mentale øvelser / bevisstgjøring (inne)

1500-1530; mat

1530-1730; skyteøvelser med fokus på mental trening (her blir det noe løping, og dere kan bli våte og møkkete)

1730-1800; dusjing

Følgende utstyr må være med:

- Treningsklær for terrengløping
- Eget våpen / utstyr
- 50 skudd
- Dusjtøy (viktig at alle tar med dette)

Bjerke IL stiller med mat.

Send påmelding på Mail; linda.borseth@mac.com eller på sms til Linda; [93412841](tel:93412841)

