



FINNMARK

Tidsskjema høstsamling – Finnmarkshallen 4. – 6.11.2011

Fredag 4.november.2011:

- 17.30-18.00: Oppmøte/informasjon
18.00-19.30: Treningsamling for de yngste (9-12 år) ved Vidar Lillegård
18.00-19.30: Teknisk treningsøkt i hopp (grunnøvelser i stav/lengde) ved Henning
18.30-20.30: Kurs Sportsadmin for alle ledere v/Jan Shjetlein
20.30-21.30: Kveldsmat for alle (utøvere i hallen og trenere/ledere på Alfa)

Lørdag 5.november.2011:

- 08.00 -0900: Frokost i halle for de som overnatter (alle ordner selv)
09.00-11.00: Styremøte i kretsen v/Vidar Nilsen
10.00-12.00: Treningsøkt 1- v/ Henning/Morten/Vidar L. (Vi filmer løpsteknikk.)
NCC samling for 12-14 år v/Tor Børge, Nils Peder, Martine
12.00-14.00: Lunsj med innlagt visning av filmingen fra 1. treningsøkt
14.00-16.00: Treningsøkt 2 – v/Henning/Morten/Vidar/Tor Børge/Rudi/Rolf/Nils Peder (sprint, hekk, hopp, mellom)
17.00-18.00: Pizza i hallen for utøverne og trenere.
18.00-1830: Info om Ung lederutdanning v/Martin Trane.
Info om NCC lekene, samlinger v/Martine / Vidar
Trenermøte

Søndag 6.november.2011:

- 10.00-12.00: Treningsøkt 3 – v/Henning/Morten/Vidar L/Tor Børge/Rudi/Rolf/Nils Peder (vi filmer hopp)
NCC samling for 12-14 år v/Tor Børge, Nils Peder, Martine?
12.30-14.00: Lunsj med innlagt visning av filmingen fra økt 3.
14.00- Avslutning/hjemreise

Hilsen

Vidar Nilsen

Leder Norsk Friidrett – Finnmark