

## Norsk friidrett Agder

### TEAM Agder Toppfriidrett/15 +

Det innkalles til treningssamling for utøvere i Aust og Vest Agder født 2000 og tidligere (15 år i 2015). Åpen for alle som driver friidrett uansett nivå og hvor mye en satser.

Dato: lørdag 21. februar

Sted: Gimlehallen Kristiansand

Tid kl.11.30 –14.30

#### Plan for samlinga

Alle må registreres som utøvere og trenere/ledere som deltar på Team Agder Toppfriidrett. Blant annet for å kunne forbedre informasjon ut til utøverne. Det er UM nær forestående og kretskamp i Bærum for utøvere fra 13 til 19 år. Derfor er det aktuelt for de av dere som måtte ønske det å vektlegge konkurransespesifikk teknisk trening på denne samlinga

Det lagt opp til følgende trening:

**Mellom/langdistanse** –Ta med tøy for utendørstrening.

**Kappgang:** Har foreløpig ikke klarert noen ansvarlig, men jobber med dette. Ole Petter Saugen vil sannsynligvis være ansvarlig for gruppa.

**Sprint :** Ansvarlige: Sannsynligvis Sølvi Meinseth, Jon Fjeld, Ola Magne Tveitå, Svend Tore Breilid m.fl.

**Hekk:** Korthekktrening med tanke på UM Ola Magne Tveitå, Jon Fjeld

**Kast:** Torrey Enoksen m fl. Primært basis kast trening med vekt på kule, slegge og diskos. Spydkastere kan trene med Stella Weinberg og Michael Weinberg som er med på samlinga for de yngste.

**Hopp: Lengde og høyde.** Stav er det lagt opp tre egne samlinger for ut over våren. Info om dette vil komme. Høyde og lengde vil det være trenere i. Vi er litt usikker på når i løpet av ettermiddagen høyde og lengde kan trenes da PEAB også skal ha disse øvelsene på sin samling. Regner med at Ivars og Harald Sv Breivik blir trenere i høyde og lengde. Spørsmål om samlinga kan stilles til Jon Fjeld 41227209 eller på mail.

Hilsen Norsk friidrett Agder

Jon Fjeld