



Styrkeløftregion Øst

Regional Samling

*Innbydelse til
ungdom og jr.-samling Lørdag 2. november 2024.*

Hos IL Kraftsport (Skedsmohallen), Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm.

Program

Det nærmer seg NM utstyr, og nå setter vi fokus på trening med utstyr for dere som ønsker dette.

Det blir også mulighet for å prøve utstyr fra regionen.

Vi er også tilstede for alle som ønsker en god utstyrsfri samling med veiledning.

10.00 – 15.00 - Fellestrening med fokus på teknikk med og uten utstyr, og hvordan utnytte utstyret best mulig.

Det vil bli lett servering under treningen med Farris, frukt og proteinbarer.

Instruktører for dagen er regionstrenerne: Marius Arnesen, Gretar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvstad.

Påmelding til marius.arnesen71@gmail.com

Påmelding innen onsdag 30. okt. 2024. Legg ved: f. dato / tlf. / klubb.

Kurset er gratis for alle ungdom, junior og NSF- klubbtrenerne tilknyttet Styrkeløftregion Øst.

Velkommen. 😊

Mvh.

Marius Arnesen