



Innbydelse til idrettssamlinger med temaet

TRENINGSKUNNSKAP FOR UNGDOM

Olympiatoppen Midt-Norge og **Nord-Trøndelag Idrettskrets** inviterer til dagsamling for utøvere født 01-02 (15 -16 år) der hensikten er å gi bedre forutsetninger til å ta riktige valg når det gjelder trening, kosthold og skadeforebygging. Tilbudet er åpent for alle uansett idrett. **Trenerne til utøverne kan også gjerne være med.** Prosjektet støttes av Nord-Trøndelag Fylkeskommune.

Sted og tid :

Region Nord: Namsosshallen. 29. april kl. 10.00 – 16.30.

Region Midt: Campus Steinkjer, 23. april kl. 10.00 – 16.30.

Region Sør: Stjørdalshallen 30. april kl. 10.00 – 16.30.

Temaer på samlingene:

- Hva er god trening?
- Kosthold
- Hvordan unngå sykdom og skader?
- Basistrening

Program

- 10.00 -11.30 – Teori
- 11.30 -12.30 – Aktivitet
- 12.30 -13.00 – Lunsj
- 13.00 -15.00 – Teori
- 15.00 -16.30 – Aktivitet og oppsummering

Kursholdere: Kristin Gausen og Kenneth Myhre.

Kristin: Tidligere aktiv utøver i langrenn. Har mastergrad i idrettsvitenskap ved HINT. Trener for unge langrennsløpere ved Steinkjer vgs.

Kenneth: Tidligere aktiv utøver i friidrett og langrenn. Har mastergrad i idrettsvitenskap fra HINT. Jobber i dag ved NTNU Senter for Toppidrettsforskning.

Påmelding med navn, fødselsdato, klubb, idrett og telefonnr. til foresatte sendes til mariann.melhus@idrettsforbundet.no innen 12. april.

Egenandel på **kr. 300 per** deltaker, som inkluderer mat og drikke, leie av lokaler og honorar for kursholdere. Faktura sendes til utøvernes idrettslag i etterkant. Klubbene anmodes om å dekke egenandelen for utøverne. Påmelding er lik faktura.

Velkommen!