

Programet

Sportsklubben VIDARS samling i BIP. den 30.03.2019.

- 14:00-14:30 Åpning av samlingen
 1. Hilsen til aktive og foreldre
 2. Presentasjon av trenere
 3. Presentasjon av junior elite utøvere
- 14:30-15:00 Felles oppvarming
 1. Lett løping, drill.
 2. Fordeling på grupper (fire aktiviteter)
- 15:00-16:00 Aktivitet med trenere og elite utøvere
 1. Sprint
 2. Lengde
 3. Kast
 4. Distanse

*- alle aktive skal bytte gruppe en gang.
- 15:00-16:00- Ledelse holder informasjons møte med foreldre, egen agenda.
- 16:00-16:15 Pause
- 16:15-17:15 Aktivitet del 2.
 1. Sprint
 2. Lengde
 3. Kast
 4. Distanse

*- alle aktive skal bytte gruppe en gang slik at alle fire aktiviteter blir unnagjort
- 17:15-17:30 Oppsummering av aktivitet.
- 17:30-18:00 Bepising, sosialt.

Trenere:

Sprint – Petar Vukicevic, Odd Solum og en elite utøver.

Lengde – Przemyslaw Kram, Frida R.T. og en til.

Kast - Michal Rozporski og en til.

Distanse - Mariusz Wozniak, Håkon Mushom.