



Frå treningssamlinga på Idrettens Møteplass i Trivselshallen på Sandane i 2019.

## Er du mellom 12 – 19 år og har lyst til å delta på treningssamling saman med aktive utøvarar frå andre idrettar?

Då kan du bli med på treningssamling på Idrettens Møteplass!

**Dato:** 30. oktober 2021

**Stad:** Sogndal (meir informasjon om stad for arrangementet vil kome)

**Innhald:** Rammeprogrammet finn du under. Treninga har fokus på basisøvingar og trening av grunnleggande ferdigheiter i til dømes teknikk/motorikk og styrke.

Det er per april 2021 vanskeleg å forutsjå smittesituasjonen for hausten 2021, og det kan kome endringar i programmet. Møteplassen vert gjennomført i tråd med offentlege råd for smittevern.

### Rammeprogram:

Frå kl. 9.30: Oppmøte og registrering

Kl. 10.00 Treningsøkt 1

Kl. 12.00 Felles lunsj

Kl. 12.45 Felles foredrag (i 2020 ved Antidoping Norge og Olympiatoppen Vest, i 2019 ved Sunn idrett)

Kl. 13.45 Treningsøkt 2

Kl. 15.30 Energipåfyll og avslutning

Ytterlegare informasjon om påmelding og bidragsytarar i programmet vil kome etter kvart.

Meir informasjon om Idrettens Møteplass finn du her:

[www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/vestland/kurs/idrettens-moteplass/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/vestland/kurs/idrettens-moteplass/)

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Vestland idrettskrets

