

Træningsweekend og Atletikskole.

Randers Real Atletik og Motion indbyder til weekend i Randers Real Idrætshal.

7.-8. november 2009.

Lørdag

10.00 – 11.30: Træning. Bl.a. Stangspring og Hæk
11.45 Spisning – Husk madpakke
13.00 Nålestævne med følgende øvelser:
2x30 m hæk – 800 m. – stang – højde – længde – trespring – kugle.

Efter stævnet er der kaffe, saftvand og kage.

16.30 – 18.00 Træningssamling.
18.30 Aftensmad
19.30 Forskellige aktiviteter i hallen
21.30 Aftensservering
23.00 Ro

Søndag

7.30 Løbetur på Skovbakken.
8.00 Morgenmad
9.00 – 12.00 Træningssamling + oprydning.
12.30 Frokost – Afslutning – Afrejse.

Afgang lørdag: Kl. 9.00 fra SAS.
Afgang søndag: Kl. ca. 13 fra Randers Real Idrætshal
Hjemkomst: Ca. kl. 14 på SAS.

Medbring: Underlag, sovepose, træningstøj og sko til både inde og ude. Pigsko (kan bruges ved længdespring). Nattøj, tandbørste og sovedyr ☺
Madpakke til lørdag.

Pris: 150 kr., som betales lørdag, når vi ankommer til Randers!

Sted: Randers Real Idrætshal, Ridehusvej 2 8900 Randers C.

Deltagelse: Alle aktive fra 8år kan deltage.

Tilmelding: Til Dorte Østergård på dorte@greentools.dk eller sms: 30264899.
Tilmeld meget gerne på mail, jeg kan således efterfølgende melde tilbage vedr. kørsel og evt. anden info vedr. træningssamlingen.
Oplys navn og årgang og om I kan køre til eller fra træningssamlingen og hvor mange ekstra personer I kan have med.
Tilmelding senest 30. oktober.

I løbet af træningsweekenden kan Dorte træffes på 30264899.

Velmødt til en sjov træningsweekend med masser af atletik og tid til godt kammeratskab!