

Regional samling mellom/langdistanse på Fana stadion torsdag 23. november

Som i fjor vil NFIF i sammen med friidrettskretsen gjennomføre regionale samlinger innen mellom/langdistanse vinteren/våren 2007., der første samling blir på Fana stadion torsdag 23.november.

Programmet for samlingen blir som følger:

17.00 Trening ut fra Fana stadion. Ønsker at flest mulig gjennomfører en økt med progressiv langtur. Vi deler inn i grupper etter nivå/alders og blir enige om omfanget på økta. Dette er en typisk økt i vintertreningsperioden.

19.00.Innledning ved Erling Askeland NFIF

Teoriøkt med følgende tema: **Treningsplanlegging med hovedfokus på vintertrening**
Roger Gjelsvik, jobber med oppgaver for Olympiatoppen og personlig trener for Trond Nymark, vil gi viktige innspill i forhold til temaet.

Samlingen vil være avsluttet ca 21.00