

BARMARK

BARMARK

BARMARK

BARMARK



STJØRDALS BLINK I-L ALPINT

BARMARK

BARMARK

BARMARK

BARMARK

Barmarksamling

Meråker, lørdag 1.oktober

Stjørdals-Blink Alpint inviterer til barmarksamling i Meråker.

Samlingen er åpen for alle årsklasser.

Vi planlegger en variert treningsdag med mange morsomme aktiviteter.

Trener for dagen er Juni Øverland.

Program

10:00-10:30	Oppvarming
10:45-11:45	Balanse
12:00-13:00	Utholdenhet
13:00-14:00	Pause, lunsj
14:00-15:00	Styrke
15:15-16:00	Konkuranse / teambuilding

Påmelding gjøres via følgende link:

<https://goo.gl/forms/RdYPspVKSflpkNjk2>

Påmeldingsfrist er fredag 30. september kl 18:00

Oppmøte ved skiutleiebygget til Meråker Alpinsenter

Husk skiftetøy hvis regnvær!

Vel møtt til treningsdag i Meråker!