



## HØSTENS TØFFESTE UNGDOMSSAMLING

Nord-Trøndelag Skikrets(NTS), Nord-Trøndelag skiskytterkrets(NTSSK), Olympiatoppen(OLMNT) og Nord-Trøndelag Idrettskrets(NTIK) ønsker velkommen til den andre av tre spennende ungdomssamlinger, der vi retter blikket fram og trener mot ny sesong.

### PROGRAM:

#### Lørdag 5.september:

**10.00-11.30 Basisløype**, inkludert utholdenhet, spenst, hurtighet, styrke, koordinasjon og balanse.  
Ansvarlig: Gisle Løset, Kristin Gausen, Mathias Mørkved m. flere

**12.00-13.00** Gratis lunsj

**14.30 -15.00** Min utvikling fra 15 åring til senior  
v/ Anders Høgberg. Kretslagstrener senior langrenn i Nord-Trøndelag

**15.30-17.00 Rulleski skøyting** – fokus på teknikk Ansvarlig: Anders Høgberg. Isak Tyldum, Mathias Mørkved m. flere bidrar i tillegg.

### Utstysliste:

Treningsklær for utebruk  
Terrengsko  
Rulleski skøyting  
Skisko  
Staver

**Vi gleder oss til å møte dere !**

**Velkommen!**

