



I forbindelse med Håndballjentenes landskamp

Bli med på en utfordrende og morsom

BaseCamp

For jenter og gutter 13 - 16 år
Født 1999 - 2002

Miniseminar

Profilerte utøvere fra alle 3 idrettene stiller til seminar
Totalbelastning - mengde trening, konkurranse,
helse og kosthold

Trondheim Spektrum

BaseCamp 7. oktober 2015

Fotball • Håndball • Ski

- **Base Camp**
Stasjonsbasert basistrening
 - Løpsteknikk/hurtighet
 - Bevegelighet
 - Mage/rygg
- **Miniseminar** for alle basecampdeltakerne
 - Profilerte utøvere fra alle 3 idrettene stiller til seminar
 - Totalbelastning
mengde trening, konkurranse, helse og kosthold
- **Landskamp** damer Norge – Hviterussland
EM-kvalifiseringskamp EURO 2016
- **Pris:** 400,- inkludert BaseCamp, servering, miniseminar og kampbillett

Påmelding til: nhf.rmnh@handball.no

- Navn/årstall/tlf./epost
- Frist: 20.09.2015

Velkommen

OLYMPIATOPPEN

