



HØYDEHOPPSAMLING LØRDAG 3. DES. 2011 kl.11.00

**TFIK og Sem friidrett arrangerer høydehoppseminar for utøvere og trenere
I Messehallen kl. 11-14**

Vi tenker oss seminaret for barn født i 1999 og eldre, som konkurrerer i høyde.

TFIK og Sem friidrett arrangerer en lørdag i måneden ”workshops” for aktive og trenere som ønsker å lære mer om idretten sin, og dette er andre arrangement. (Neste workshop blir på nyåret, og da står kulestøt på programmet.

Foredragsholder lørdag 3. desember:

Dan Simion, landslagstrener i høyde skal lede treningen.

Dan er og har vært trener for en rekke av Norges beste høydehoppere, og har blant andre jobbet med Norgesrekordholder Steinar Hoen.

Etttersom vi skal trene, still i treningstøy til seminaret, samt liten notatblokk og blyant!

Interesserte aktive og trenere melder seg på innen 21. november til undertegnede, email:

froynes@online.no

Vel møtt til lærerikt og faglig seminar, der dere vil lære mer om høydehopp!

Mvh.
TFIK og Sem IF Friidrett

Monica Grefstad Frøyne
(trener)

Ståle Jan Frøyne
(trener)