**Friidrett Åseral idrettslag – program fram til haustferien 2016**

Aldersgruppe 10 – 16 år, tysdagar kl. 16.00 – 17.00. Oppmøte på idrettsbanen.

Velkomen til friidrett hausten 2016. Under ser de programmet fram til haustferien.

Vi skal vera ute så ta med klede etter vær og vind

**Tysdag 23. august**

Høgdehopp

Lengdehopp

Styrketrening

**Tysdag 30. august**

Idrettsmerke – sjå eiget oppslag på heimesida

NB! Starter kl. 18.00, ingen trening før dette

**Tysdag 6. september**

Løp, sprint 60 m.

Hekk

Styrketrening

**Tysdag 13. september**

Terrengløp

Kast – kule og liten ball

**Tysdag 20. september**

Høgdehopp

Lengde (med og uten tilløp)

Styrketrening

**Tysdag 27. september**

Løp – 1200 m.

Balanse – forskjellige øvingar

Vonar mange har lyst til å vera med. Vi satsar på at vi og får til nokre treningar i Otra idrettslag på Hornnes. Informasjon om dette kjem seinare.

[](http://www.otrail.no/index.php?bilde=8520&size=225&type=jpeg)Ta kontakt om det er noko de lurar på.

Med helsing

Jørn Haug

[](http://www.loddefjordil.no/wp-content/uploads/2014/02/Friidrett01.jpg)Tlf. 95 20 70 83

Mail: trygvehaug@gmail.com