



Olympiatoppen Vest-Norge

Regionalt kompetansesenter for toppidrett



Basistrening for yngre utøvere

Alder 15-19 år

Fra og med onsdag 14/1 vil Olympiatoppen Vest-Norge ha basistrening for talentfulle yngre utøvere i Turnhallen i Stavanger kl 2030-2130. Tilbudet er gratis og gjelder for alle idrettsgrener. Basistrening kan defineres som trening av grunnleggende fysisk-, koordinativ-, sosial- og mental kapasitet på et generelt og et idrettsspesifikt nivå. Målet med basistrening er å gjøre utøveren i stand til tåle økte treningsmengder, øke fokus på grunntrening og forebygge skader

Målgruppe: Talentfull idrettsungdom 15-19 år
Dato: Oppstart: onsdag 14/1
Tid: Onsdag kl. 2030-2130
Sted: Turnhallen i Stavanger
Instruktør: Olympiatoppens basistrener Daniel Larsen

For mer info og påmelding innen 9/1, ring eller mail til Olympiatoppen Vest-Norge 55595866, 98459200, vest-norge@olympiatoppen.no

Med vennlig hilsen
Olympiatoppen Vest-Norge

Roger Gjelsvik /s/
Toppidrettssjef

Pia Mørk Andreassen
Adm. leder