



Basistrening

9. februar 2011

Basisferdigheter som spenst, hurtighet, koordinasjon, styrke og bevegelighet er ferdigheter som må ligge i bunn hos alle idrettsutøvere. Olympiatoppen har i mange år jobbet med dette, og vi i BIK ønsker kontinuerlig å spre denne kunnskapen.

Vi tilbyr et praktisk kurs som kjennes på kroppen! Deltakerne møter opp i treningstøy. Ta gjerne med drikke og penn for dere som vil notere underveis.

Målgruppe:

Trenere, aktive utøvere i alle idretter, og andre interesserte.



Kurslærer:

Isa Heggedal er trener for juniorlandslaget i orientering og har topp trenerutdanning gjennom Olympiatoppen. Hun er knyttet opp mot utholdenhetsutøverne ved Drammen v.g.s. og er en av to instruktører som har ansvaret for basistreninga i Marienlyst Toppidrett. Isa er også trener i barneidrett og orientering i Konnerud IL.

Tid:

onsdag 9. februar, kl. 17.00-19.00

Sted:

Sentrumshallen v/ Ringerike vgs.,
Sundgata 12, Hønefoss

Påmelding:

[Klikk her](#)

Spørsmål til:

Hanne-Kristin.Kvarme@nif.idrett.no

tlf.: 97735618 / 32016100

Påmeldingsfrist:

fredag 4. februar 2011

Pris:

Kr. 250,- (faktura sendes ut i etterkant)

Hjemmeside:

www.idrett.no/buskerud