**FRIIDRETTSTRENINGAR**

Me startar oppatt med friidrettstreningar for skuleelevar frå 1. klasse og oppover torsdagar frå kl 17.00-18.00 . Pga fotballtrening for 2-3 kl kan desse få koma å trene kl 18-19.

Fyrste trening er torsdag 1/9 ved lengdegropa ved friidrettsbana på skulen, og me held på til haustferien

Øvingar: 60 m, lengde, høgde, kast av ball, spyd, nerf og ball/slengball/kule og stafett.

Dei som er med 4 gonger får blå teknisk t-skjorte, samt valgfri premie ( sekk eller matboks) mot ein eigenandel på kr 100,-

Håpar foreldre/ besteforeldre er med og hjelper til som før med raking, måling, skriving og tidtaking!

Vel møtt til alle!

Friidrettsgruppa i Lærdal Il/ Bjørghild tlf 95139357

