

# Treningsstevne på Molde Idrettspark

Tirsdag 21. august kl. 18.00

## **Øvelser:**

60 m og lengde 6-19 år

Tresteg 13-19 år

Kule 10-19 år

600 m og spyd 12-19 år

60m/80m hekk J/G 13-19 år

200m/300 m hekk J/G 13-19 år

Vi starter løpsøvelsene med kort-hekk, 60 m, 200/300 m hekk og 600 m til slutt. Tekniske øvelser begynner med lengde, tresteg, kule og spyd.

Treningsstevnet er gratis.

Påmelding til May Britt Sjøholm på e-post: [m.sjaholm@gmail.com](mailto:m.sjaholm@gmail.com) innen mandag 20/8 kl. 18.00.

Arrangør Molde Olymp