

**Til klubber tilsluttet Styrkeløftregion Øst**

**Invitasjon til treningssamling**

Vi har gleden av å invitere til treningssamling for **ungdom og junior**

 i IL Kraftsport sine lokaler i Skedsmohallen på Lillestrøm,

**onsdag 1. november 2017** fra kl 17 til ca kl 21.30.

Det vil bli trening sammen med regionstrenerne Marius Arnesen og Roger Eriksen der det vil bli gitt gode tips når det gjelder teknikk og treningsopplegg. Spesielt for de som skal på u/j/v-nm i Oslo kan dette bli en nyttig og god gjennomkjøring. De som ikke skal på nm er selvfølgelig like mye velkomne.

Det vil bli servert frukt og drikke.

Vi vil også oppfordre utøvernes klubbtrenere til å bli med.

Samlet påmelding for klubben sendes Anita Stavik, a-s-aas@online.no **innen 25.okt**.

Velkommen!

Med vennlig hilsen

Marius Arnesen/RogerEriksen/Anita Stavik

**Påmeldingsskjema**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kontaktperson** |  |
| **E-postadresse** |  |
| **Telefon** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Navn** | **Fødsels-dato** | **Klubb** | **Adresse** | **E-postadresse** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |