

NBF Talentutvikling inviterer!

NBF Talentutvikling ønsker å gi unge utøvere påfyll av treningstips og ideer mellom våre to store samlinger vår og høst, og inviterer til trening den første torsdagen i hver måned kl 1530 til 1700. Tidspunktet kan for noen være en utfordring, men grunnet begrenset tilgang på treningslokale og styrkerom vil dette bli tidspunktet i 2012.

Treningen foregår i Nadderudhallen i Bærum, samme lokaler som benyttes på våre samlinger. Fredrik Brenna Lund med assistent trener vil kjøre tradisjonell basistrening og gi råd på individuell basis.

Dette er et prøveprosjekt og gratis for utøverne. Til første trening torsdag 2. februar ber vi om påmelding sendt på mail til: holm.matheson@bilsport.no med kopi til stine.majorsater@bilsport.no

Eventuelle spørsmål kan rettes til Stine på 996 39966, Holm Jacob på 906 15000 eller Fredrik Brenna Lund på 905 57676.

Treningsplan i 2012 er:

Torsdag 2. februar

Torsdag 1. mars

Vårsamling lørdag 24. til søndag 25. mars

Torsdag 3. mai

Torsdag 2. august

Torsdag 6. september

Torsdag 4. oktober

Torsdag 1. november

Høstsamling november

Tidspunkt: **Kl 1530 til 1700**

Adresse: **Nadderudhallen
Haukeveien 12
Bekkestua**

Holm Jacob Matheson
NBF Talentutvikling