

OLYMPIATOPPEN



Olympiatoppen Midt Norge  
Idrettsbygget Dragvoll, Dragvoll  
7491 Trondheim  
[www.oltrondheim.no](http://www.oltrondheim.no)

### INVITASJON TIL SAMLINGER UNGE UTØVERE

OLT Midt Norge inviterer med dette unge utøvere og deres trenere til 3 lørdagssamlinger i Trondheim i 2006 samt til basismesterskapet på Steinkjer 5.-6.oktober.

**Målgruppe 1:** utøvere født 91-93 (13-15år) med motivasjon og godt treningsgrunnlag. Antall utøvere pr idrett/klubb fordeles etter påmelding.

Program 1.samling, lørdag 29.april kl.10-16 Idrettsbygget Dragvoll, Trondheim.

Utviklingstrapp og utviklingsplaner ved Atle Kvåsvoll

Basistrening med fokus på styrke, treningsøkt ved Axel Wickstrøm

Lunsj

Innlegg fra toppidrettsutøver: tema "min vei mot toppen, sprengte grenser, prioriteringer i hverdagen"

Oppsummering og diskusjoner; hva kan jeg overføre til meg selv fra dagens tema?

De øvrige samlingene for denne målgruppen blir lørdagene **26.august** og **2.desember**.

**Målgruppe 2:** utøvere født 89-90 (16-17år) med motivasjon og godt treningsgrunnlag.

Samling torsdag 5.oktober i forbindelse med Basismesterskapet fredag 6.oktober Steinkjer

Antidopinginformasjon ved Oddbjørn Floan

Utviklingstrapper og utviklingsplaner ved Audun Kolstad

Basistrening med fokus på styrke, treningsøkt ved Axel Wickstrøm

Lunsj

Innlegg fra toppidrettsutøver: tema "ta konsekvens av min målsetting, sprengte grenser, prioriteringer i hverdagen".

Informasjon om påmelding til denne samlingen kommer senere.

Påmelding til samlingen lørdag 29.april sendes innen 20.april på mail til Tore Knudsen:

[Tore@tongir.no](mailto:Tore@tongir.no)

Vi ønsker følgende informasjon om utøverne: Navn, fødselsdato, idrett, klubb

Fra trenerne ønskes: Navn, fødselsdato, trenerutdannelse, trenererfaring,

egenerfaring som utøver

Med sportslig hilsen

Atle Kvåsvoll

Regional toppidrettsjef OLT Midt Norge