



Lørenskog Friidrettslag

Strømmen
SPAREBANK



LØRENSKOG FRIIDRETTSLAG Idrettsleker 2018



norsk friidrett
IDRETTSLEKER



Påmelding:

https://www.deltager.no/lorenskog_friidrettslag_idrettsleker_2018



5 dager fra 08:00-16:00 med idrett, lek og moro.

Dato: 02.07-06.07.2018 uke 27

Sted: Rolvsrud stadion, Friplassen

VELKOMMEN!

For mer informasjon se vedlagt program, og linken ovenfor, eller ta kontakt med arrangementsansvarlig Tom Kristian Hansen på mail:

tomkristian.bn.hansen@hotmail.com



Lørenskog Friidrettslag



Ukeplan for LFIL Idrettsleker 2018

Tid	Mandag 2. juli til fredag 6.juli	
08.00-09.00	Barna leveres mellom 08.00 og 09:00 hele uka.	
09.00-10.00	Opprop og felles oppvarming	
10.00-10.15	Drikkepause	
10.15-11.15	Spesifikk oppvarming ift. friidrettsøvelser og løp - hopp - kast introduksjon og trening.	
11.20-12.00	Lunsj 11.20-12.00 mandag til fredag: brødskiver med div pålegg	
12.00-12.15	Felles oppvarming hele uka	
12.15-13.15	Spesifikk oppvarming ift. friidrettsøvelser og løp - hopp - kast introduksjon og trening.	
13.15-13.30	Drikkepause	
13.30-14.30	Spesifikk oppvarming ift. friidrettsøvelser og løp - hopp - kast introduksjon og trening.	
14.30-15.00	Felles tøyning og avslutning med oppsummering av dagen	
15.00-16.15	Frilek og henting av barn mellom 15:00 og 16:15 mandag til fredag	