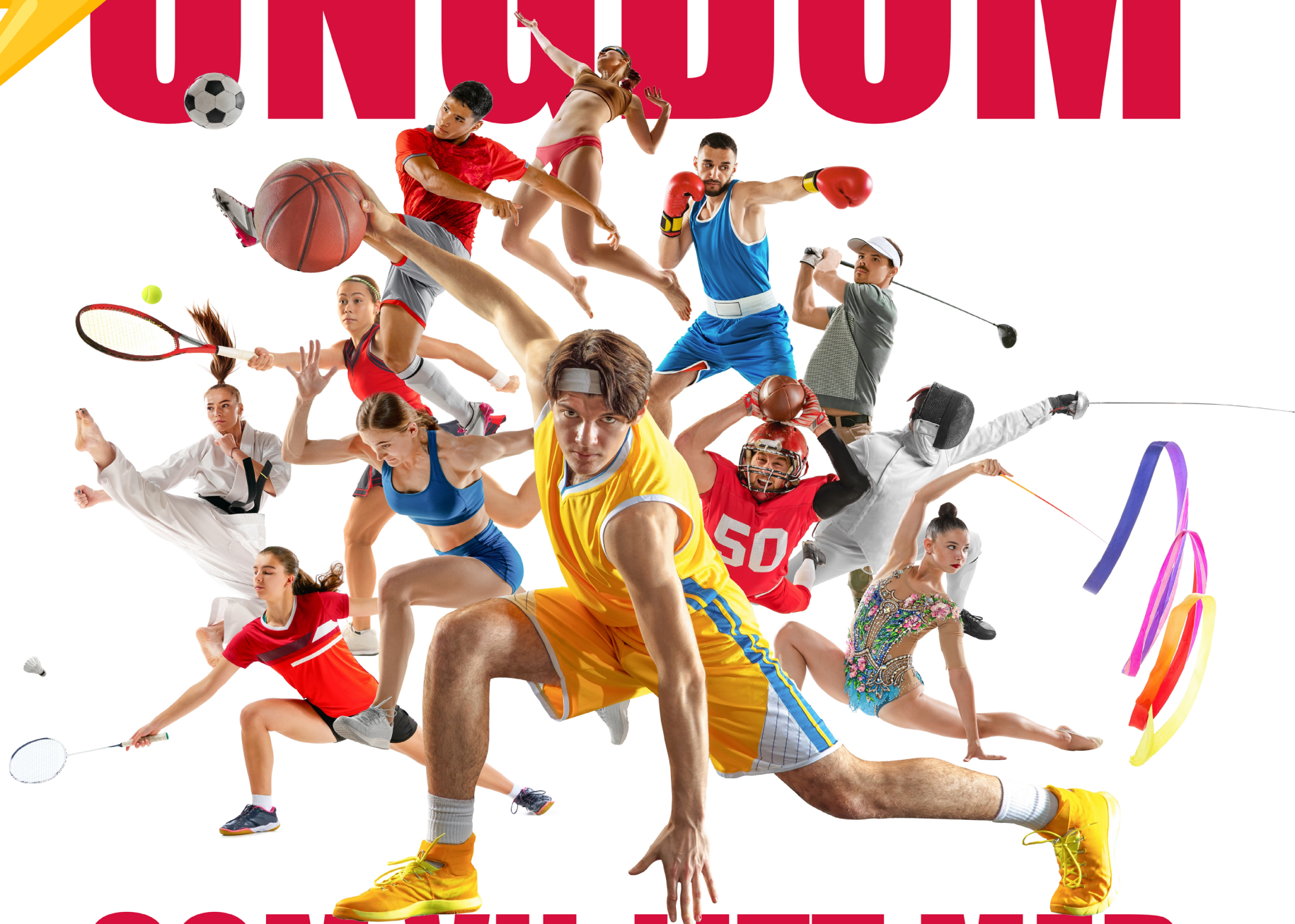


UNGDOM



SOM VIL LITT MER

Er du mellom **15-17 år** og aktiv i idrett i Kongsberg?
Har du lyst til å utvikle deg – både som utøver og person?



Da er dette programmet for deg!

Vi inviterer deg til et spennende program med 8 samlinger gjennom skoleåret. Her får du trene sammen med andre idrettsungdommer og lære mer om hvordan du kan prestere bedre – både fysisk og mentalt.

PROGRAMMET GIR DEG:

- ✓ Felles treningsøkter
- ✓ Foredrag og praktiske økter
- ✓ Økt kunnskap om:
 - o Kosthold og ernæring
 - o Søvn og restitusjon
 - o Skadeforebyggende trening
 - o Mental trening
 - o Planlegging og struktur i hverdagen

I TILLEGG FÅR DU:

- Mulighet til å bli hjelpetrener i eget idrettslag
- Studietur til Olympiatoppen
- Bygge nettverk med andre ungdommer i idretten

HVEM KAN SØKE?

- Født 2009-2011
- Tilknyttet et idrettslag i Kongsberg
- Motivasjon for å utvikle deg

PRAKTISK INFORMASJON

- Oppstart: 22. september
- Tid: kl. 18.00-20.30
- Sted: Skrim idrettspark/Vestsiden ungdomsskole
- Omfang: 8 samlinger
- Pris: Gratis

 Begrenset antall plasser

 Deltakere tas opp etter vurdering

✓ **PÅMELDING**

10. august – 11. september



? **SPØRSMÅL?**

 marita.storholt@idrettsrad.no

 48 36 88 11