HEI JENTER, SE HER!

Endelig skjer det! En egen jentesamling! Lørdag 26. september samler vi jenter fra Norges Skytterforbunds fire grener; Rifle, Pistol, Lerdue og Viltmål. Stedet vil være Ullevål Stadion i Oslo (UBC – Solskjærlosjen). Denne dagen skal være både motiverende, sosial og morsom! Vi kan også friste med en goodiebag til en verdi av flere hundre kroner ☺☺☺

Program:

Tid	Tema	Foreleser
0900 - 0915	Velkommen!	Alle
0915 – 1000	Hvordan planlegge frem mot et viktig mesterskap? Hvilke faktorer er viktig for at jeg har lykkes som utøver?	Sina Busk – landslagsutøver, rifle.
1000 – 1045	Treningsplanlegging	Kristina Vestveit Nervold – tidligere landslagsutøver og landslagstrener.
1045 – 1100	Pause	
1100 – 1200	Sunn jenteidrett. Spis smart.	Therese Ellingsdalen – Sunn Jenteidrett
1200 – 1230	Lunsj	
1230 – 1400	Team Fearless. Fearless tankesett, og mentale styrketreninger blir presentert med humor og personlige historier. Mye av teknikkene er hentet fra kunnskapen i Team Fearless, og Anja sin jobbing med Olympiatoppens mentale trener Britt Tajett i og under mesterskap.	Anja Edin Hammerseng - Håndballspiller, lærerutdannet og NLP practitioner. http://teamfearless.no/anja-hammerseng-edin/
1400 – 1415	Pause	
1415 – 1515	Gruppe 1. Basistrening i gymsal.	Kristina Vestveit Nervold
	Gruppe 2. Gruppediskusjon. Hva inspirerer meg og hva er viktig for at jeg skal lykkes som utøver?	Ledet av prosjektgruppen «Jenter i Sentrum»
1515 – 1615	Gruppe 2. Basistrening i gymsal.	Kristina Vestveit Nervold
	Gruppe 1. Gruppediskusjon. Hva inspirerer meg og hva er viktig for at jeg skal lykkes som utøver?	Ledet av prosjektgruppen «Jenter i Sentrum»
1615 – 1630	Pause	
1630 – 1700	Puss og stell av våpen	Lars Vaggen Kanedal – leder i Oslo Pistolklubb, Trener 3 og nasjonal dommer.
1700 – 1745	Behovet for å utvikle en god teknikk. Hvordan avgjør vi om teknikken er god nok.	Tore Brovold – landslagsutøver, skeet.
1830	Middag og sosialt samvær på Egon ved Ullevål Stadion	Alle! ☺

Vi har plass til 40 deltakere, så vær rask med å melde deg på! Påmeldingsavgift kr 600 pr person som inkluderer program, lunsj, snacks og middag (ekskl. drikke). Hver deltaker vil også få en goodiebag til en verdi av flere hundre kroner!
Påmelding sendes til Wenche Horten innen **1. september**: whorten@gmail.com (oppgi navn, adresse, fødselsdato og klubbtilhørighet ved påmelding). Bindende påmelding.

SKYTING.NO