

# TEAM ELON SAMLING

**BROKKE 21. SEPTEMBER 2024**

TEAM ELON Vest inviterer til samling for utøvere født i 2009 – 2013

## PROGRAM:

- **KM Rulleski (12.00)**
- **Pause**
  - **Generell tilbakemelding på teknikk basert på blant annet observasjoner fra deltakerne under KM**
  - **Samtale om hvordan ELON Vest sine løpere trente i 12 – 15 års alder**
    - **Trener ELON Vest**
    - **Aron Aakre Rysstad**
    - **Mathias Holbæk**
    - **Gaute Kvåle**
- **«Smørekurs» med Jon Ola Rysstad, varighet ca. 45 min**
  - **Avholdes under treningsøkta med ELON Vest**
- **Treningsøkt (skate) med ELON Vest (stasjoner)**
  - **Teknikk**
  - **Hurtighet**
  - **Agility**
- **Avsluttes med pizza for alle deltakere (gratis)**

Alle treningsøkter og foredrag er gratis for løpere, trenere og foreldre.

Påmelding via iSonen

**VELKOMMEN TIL EN KJEKK DAG PÅ BROKKE!**

MED VENNLIG HILSEN

TEAM ELON VEST

The logo for Team ELON, featuring the word "eLON" in a bold, lowercase, sans-serif font. The "e" is lowercase, while "LON" is uppercase. The logo is set against a background of a blue-to-purple gradient.