

PLAN FOR TRENINGER OKTOBER 2020 FOR 11/12 ÅRSGRUPPA LSK

Uke	dag	dato	Oppmøte sted	tidspunkt	aktivitet	Hva skal vi gjøre	hovedtr	hjelpetren	husk å ta med
42	tirsdag	13.okt	Utenfor skistua Kafe Birebeiner skistadion	1800-1930	Barmark	bli kjent øvelser , litt stryke og uttøying på slutten	Terje	Per A	joggesko, staver og drikkebelte
42	torsdag	15.okt	Utenfor skistua Kafe Birebeiner skistadion	1800-1930	Rulleski	tilvenning rulleski, med diverse øvelser på flatt terreng	Terje	Jon Olaf	rulleski, staver og drikkebelte
43	tirsdag	20.okt	Utenfor skistua Kafe Birebeiner skistadion	1800-1930	Barmark	løp med staver, elghufs i bakke, stafetter med og	Jens	Magnus	joggesko, staver og drikkebelte
43	torsdag	22.okt	Utenfor skistua Kafe Birebeiner skistadion	1800-1930	Rulleski	balanse og svingøvelser, uttøying til slutt	Magnus	Terje	rulleski, staver og drikkebelte
43	lørdag	24.okt	mer info kommer	kommer egen info	Rulleski/bamark	dagsamling/ program kommer	Terje	Alle ?	egen pakkliste
44	tirsdag	27.okt	Utenfor skistua Kafe Birebeiner skistadion	1800-1930	Barmark	diverse leikøvelser med stafetter og stryke til slutt,	Per A	Jon Olaf	joggesko, staver og drikkebelte
44	torsdag	29.okt	Utenfor skistua Kafe Birebeiner skistadion	1800-1930	Rulleski	Løype med forskjellige utfordringer der vi skal trene på	Jon Olaf	Jens	rulleski, staver og drikkebelte