



Barmarks- og treningsplan for U12, U14 og U16 Oktober

I tiden inn mot ski-sesong ønsker vi å fokusere på mer alpinrettede egenskaper. Oppmøtested og tid kan variere, så sjekk ALLTID treningsplanen og hjemmesiden før du reiser på trening. Vi prøver å oppdatere Spond med treningstider for Kvitfjell som går på helger. Treningstidspunktene vil varere fra hvor treningene finner sted og er bestemt ut ifra når hall er ledig. **Onsdager inne på Budorrommet i Håkonshall: 18:30-20:00 og søndag 18.10 klokka 11:00.**

Oppfordrer alle til å bruke refleks til og fra trening. Siden dette er den vanskeligste tiden å planlegge ligger kun halve November ute på treningsplanen. Vi prøver å forholde oss til Grovplanen i forhold til trening. Detaljeplan kommer inn mot avsluttelse av denne planen.

Uke	Dato	Aktivitet	Utstyr	Tid, Oppmøte	Ansvarlig
42	14.10.2020	Koordinasjon	Innesko, Drikke	18:30-20:00 Budorrommet, Håkonshall	Totto Roar Eспен
	18.10.2020	Balbergkampen Opp	Utesko, Utetøy, Drikke	11:00 Balbergkampen, Kringsjøvegen 140.	Totto Roar Kjetil
43	21.10.2022	Balanse	Innesko, Drikke	18:30-20:00 Budorrommet, Håkonshall	Totto Roar Eспен
	23.10.2020	Juvass SSL	Klikk her for informasjon og Påmelding		
	25.10.2020				
44	28.10.2020	Hinderløyper	Innesko, Drikke	18:30-20:00 Budorrommet, Håkonshall	Totto Roar Eспен
	29.10.2019	Kvitfjell – SSL Renn	SSL utstyr	Informasjon og påmelding kommer i uke 42.	
	01.11.2020	Kvitfjell – SSL	SSL utstyr	Tidspunkt ikke klart	Totto/Jørtik Østen/Roar Kjetil/Eспен



Lillehammer Skiklub

Kleivbakken 9, 2. etg

2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no



November

45	03.11.2020	SSL – Kvitfjell	SSL Utstyr	17:30-20:00 Treningsløypa Kvitfjell	Totto/Jørtik Østen/Roar Kjetil/Espen
	04.11.2020	Sirkeltrening	Innesko, Drikke	18:30-20:00 Budorrommet, Håkonshall	Totto Roar Espen
	08.11.2020	SL Kvitfjell	SL Utstyr	Tidspunkt ikke klart.	Totto/Jørtik Østen/Roar Kjetil/Espen
46	10.11.2020	SL Kvitfjell	SL Utstyr	17:30-20:00 Treningsløypa Kvitfjell	Totto/Jørtik Østen/Roar Kjetil/Espen
	11.11.2020	Koordinasjon	Innesko, Drikke	18:30-20:00 Budorrommet, Håkonshall	Totto Roar Espen
	12.11.2020	Kvitfjell – SL Renn	SL Utstyr	Informasjon og påmelding kommer i uke 44.	
	14.11.2020	SL Kvitfjell	SL Utstyr	Tidspunkt ikke klart.	Totto/Jørtik Østen/Roar Kjetil/Espen
	15.11.2020	SSL Kvitfjell	SSL Utstyr	Tidspunkt ikke klart.	Totto/Jørtik Østen/Roar Kjetil/Espen



Lillehammer Skiklub

Kleivbakken 9, 2. egt

2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no