

PLAN FOR TRENINGER FEBRUAR 2021 FOR 11/12 ÅRSGRUPPA LSK

Stilarten er oddetall klassisk og skate på partallsuker

Uke	dag	dato	Oppmøte sted	tidspunkt	aktivitet	Hva skal vi gjøre	hovedtrener	hjelpetrener	husk å ta med
5	tirsdag	02.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	klassisk stilart	fokus på diagonalgang	Per A	Jens	ski, staver , drikkebelte,
5	torsdag	04.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	klassisk stilart	vi går med hodelykt i en-sporsløypa langs mesnaelva	Terje	Magnus	ski, staver , drikkebelte, hodelykt for de som har det
6	tirsdag	09.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	skate stilart	fokus på padling, leik i skiområdet til slutt	Magnus	Jon O	ski, staver , drikkebelte,
6	torsdag	11.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800	skate stilart	swixkarusellen /morrsoomt treningrenn dersom det ikke blir for under 13 år	Terje	Magnus	ski, staver , drikkebelte,
7	tirsdag	16.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	klassisk stilart	fokus på diagonalgang /fiskebein	Jens	Per A	ski, staver , drikkebelte,

7	torsdag	18.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	klassisk stilart	fokus på dobbeltak m /fraspark og overganger over toppen på en bakke	Jon O	Per A	ski, staver , drikkebelte,
8	tirsdag	23.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	skate stilart	vi går tur med hodelykt tur/ retur mesnasaga	Jens	Magnus	ski, staver , drikkebelte, hodelykt for de som har det
8	torsdag	25.feb	Utenfor servicehallen (vestside) Birebeiner skistadion	1800-1930	skate stilart	Fellestrening med sam. Klubber ?/dersom restriksjoner: vanlig trening fartsleik i variert terreng	Terje/Hanna	Jon Olaf/Jens	ski, staver , drikkebelte,

Det er mulig vi setter opp et internt skirenn i helgene i februar dersom det ikke blir skirenn på krets nivå/GD cup, slik at de får mulighet til å gå noe tilnærmet skirenn. Med noe sosialt etterpå.