







Barmarksplan Mai/Juni for U12, U14 og U16

Vi vil i denne perioden fokusere på å få i gang kroppen igjen etter ”vinterdvalen”. Derfor er det meste av treningen fokusert rundt utholdenhet. Vi vil fokusere på å variere dette mest mulig igjennom forskjellige type økter der fokuset er moderat intensitet. Barmarksøktene vil ha forskjellig utgangspunkt fra gang til gang, så sjekk treningsplanen for oppmøtested. Treningene onsdag vil være klokka 17:30-19:00.

Det er mange som bruke sykkel til og fra treningene, her oppfordrer vi alle til å bruke hjelm.

Mai					
Dato	Tid	Hva	Oppmøtested	Utstyr	Ansvarlig
26.05.2021	17:30 - 19:00	Samarbeids aktiviteter	Utenfor Håkons Hall	Joggesko, Drikke, Ute tøy	U16: Totto U14: Roar U12: Kjetil/Morten
Juni					
02.06.2021	17:30 - 19:00	Rollerblades	Birkebeineren Skistadion	Rulleskøyter Hjelm, Beskyttelses utstyr, Drikke	U16: Totto U14: Roar U12: Kjetil/Øystein
09.06.2021	17:30 - 19:00	Imitasjon	Utenfor Håkons Hall	Joggesko, Drikke, Ute tøy	U16: Totto U14: Jørtik U12: Kjetil/Morten
11-13.06.2021	Fellessamling Juvass. Informasjon og påmelding se Spond eller hjemmeside.				
16.06.2021	17:30 - 19:00	Rollerblades Pumptrack	Mosetertoppen PumpTrack	Rulleskøyter Hjelm, Beskyttelses utstyr, Drikke	Oppland Skikrets
  Sommerferie! Sees 18.august!  					



Lillehammer Skiklub

Kleivbakken 9, 2. egt

2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no