

Treningsplan oktober-november 2021

11-12 år Lillehammer skiklubb



Uke	Ukedag	Dato	Oppmøte	Tidspunkt	Aktivitet	Innhold i økt	Husk å ta med	Hovedansvarlig	Hjelptrener
42	Tirsdag	19.10.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Bli kjent-øvelser, stafetter	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Paul Erik	Anne Mette (Alle som kan stiller i tillegg for å bli kjent)
42	Torsdag	21.10.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Rulleski	Tilvenning rulleski - balanse uten staver	Rulleski, staver, hjelm, refleksvest, drikkebelte - Rulleski kan lånes av klubben	Mere the	Emil
43	Tirsdag	26.10.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Løp med staver, introduksjon til elghufs	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Emil	Paul Erik
43	Torsdag	28.10.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Rulleski	Balanse, svingøvelser, stafetter med/uten staver	Rulleski, staver, hjelm, refleksvest, drikkebelte - Rulleski kan lånes av klubben	Mere the	Emil
44	Tirsdag	02.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Løp med staver, elghufs i bakke, stafetter	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Paul Erik	Mere the
44	Torsdag	04.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Rulleski	Løype med forskjellige utfordringer - swing, hurtighet, balanse. Stafetter.	Rulleski, staver, hjelm, refleksvest, drikkebelte - Rulleski kan lånes av klubben	Emil	Anne Mette
45	Tirsdag	09.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Introduksjon til intervalltrening. Lekøvelser.	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Paul Erik	Mere the
45	Torsdag	11.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Rulleski	Løype med forskjellige utfordringer - swing, hurtighet, balanse. Stafetter.	Rulleski, staver, hjelm, refleksvest, drikkebelte - Rulleski kan lånes av klubben	Anne Mette	Mere the
45	Lørdag	13.11.2021	Skistadion, ved skistua	1000-1300	Barmark	Nøijssamling Lillehammer skiklubb - seeget program			
46	Tirsdag	16.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Løp med staver, stjernestafetter.	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Paul Erik	Anne Mette
46	Torsdag	18.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Elghufs, stafetter, lekøvelser.	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Mere the	Emil
47	Tirsdag	23.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Rolig løpetur, intervalltrening, lekøvelser.	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Paul Erik	Mere the
47	Torsdag	25.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Løp med staver, stjernestafetter.	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Anne Mette	Emil
47	Lørdag	27.11.2021	Skistadion (sannsynligvis)	Kommer		Dagssamling i regi av Oppland skikrets for 11-16 år. Se hjemmesiden til skikretsen.			
48	Tirsdag	30.11.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark	Rolig løpetur, intervalltrening, lekøvelser.	Joggesko, refleksvest, staver, drikkebelte	Mere the	Paul Erik

*Kveldsmat enkelte torsdager etter trening - blir annonsert via Spond på forhånd
Skiklubben har fine rulleski til utlån - må lånes og leveres ved hver trening*