

## Treningsplan oktober-november 2021

11-12 år Lillehammer skiklubb



Uke	Ukedag	Dato	Oppmøte	Tidspunkt	Aktivitet/Stilart	Innhold i økt	Husk å ta med	Hovedansvarlig	Hjelpetrener
48	Torsdag	02.12.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark/Ski	Se info på Spond/Facebook	Uti i fra øvelse og føre	Merethe	Anne Mette
49	Tirsdag	07.12.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark/Ski	Se info på Spond/Facebook	Uti i fra øvelse og føre	Paul Erik	Emil
49	Onsdag	08.12.2021	Skistadion	1800 -->	Barmark/Ski	Første renn Swix-karusellen - se eget program		Emil	Merethe
49	Torsdag	09.12.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Barmark/Ski	Se info på Spond/Facebook	Uti i fra øvelse og føre	Alle	Alle
49	Lørdag	11.12.2021	Ilsetra	0900 -->	Ski	Dagssamling med lunsj - se eget program		Alle	Alle
50	Tirsdag	14.12.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Fokus balanse på ski - diagonalgang	Ski og staver - ferdig smurt	Merethe	Paul Erik
50	Torsdag	16.12.2021	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Fokus på staking og dobbeltak med fraspark	Ski og staver - ferdig smurt	Anne Mette	Emil
50	Lørdag	18.12.2021	Birkebeineren skistadion	1100 -->	Ski renn	Klassisk stil - se eget program			

*Julieferie uke 51 og uke 52 - neste økt er 4. januar*