



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 ønsker å forsøke 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 og søndag 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
26.05.2019	17:30-19:00	Samarbeids aktiviteter	Utenfor Håkons Hall	Joggesko, Drikke, Ute tøy	U16: Totto U14: Jørtik U12: Roar
29.05.2019	17:30-19:00	Sykkel	Utenfor Håkons Hall	Sykkel, Hjelm, Drikke	U16: Daggy U14: Vegard U12: Roar
Juni					
02.06.2019	17:30-19:00	Rollerblades	Birkebeineren Skistadion	Rulleskøyter, Hjelm, Beskyttelsesutstyr, Drikke	U16: Totto U14: Jørtik U12: Roar
09.06.2019	17:30-19:00	Ballaktivitet Stafetter	Utenfor Håkons Hall	Joggesko, Drikke, Ute tøy	U14: Jørtik, Vegard U12 Roar
12.06.2019	17:30-19:00	Postkasse-intervall	Utenfor Håkons Hall	Joggesko, Drikke, Ute tøy	U16: Totto U14: Jørtik U12: Roar



Lillehammer Skiklub

Kleivbakken 9, 2. egt

2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no



16.06.2019	17:30-19:00	Rollerblades	Birkebeineren Skistadion	Rulleskøyter, Hjelm, Beskyttelsesutstyr, Drikke	Jo Mork
19.06.2019	17:30-19:00	Balberg-kampen Opp	Hjemme hos Daggy. Kringsjøvegen 190	Joggesko, Drikke, Ute tøy	U16: Totto U14: Jørtik U12: Roar
  Sommerferie! Sees 21.august!  					



Lillehammer Skiklub

Kleivbakken 9, 2. egt

2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no