



Mandagstreninger U16 August-September

Mandagstreningene for U16 vil være eksklusivt for Lillehammer Skiklub – Alpint og Langrenn sin U16 – 15/16års grupper. Det kan godt hende at NTG utøvere blir med på øktene. Her vil det være fokus på innsats, tilstedeværelse, gruppebygging, men aller viktigst; vi skal ha det gøy med å trene.

Vi forventer at utøverne møter klare og tidsnok til treningsstart og at en gir beskjed dersom en er forsinket eller ikke har mulighet til å komme.

Treningene vil ha oppmøte utenfor Håkons Hall og vil ha base i bunn av Kleivbakken.

August				
Uke	Dato	Start trening	Hva	Ansvarlig
34	Mandag 19.08.2019	17:00-18:30	Sirkeltrening – fokus på koordinasjon og imitasjon	Magnus
35	Mandag 26.08.2019	17:00-18:30	Mage/Rygg – Stabilisering	Totto/Vegard
September				
36	Mandag 02.09.2019	17:00-18:30	Beinstyrke- i form av spenst og hurtighet.	Magnus
37	Mandag 09.09.2019	17:00-18:30	Imitasjon	Totto/Vegard
38	16.09.2019	17:00-18:30	Styrke med fokus på parøvelser og samarbeid	Magnus
39	23.09.2019	17:00-18:30	Fangene på Fortet	Totto/Vegard
40	Høstferie			



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no