



Treningsplan for U10 og yngre

Endelig er vi i gang med trening for U10 igjen. Tanken bak treningene er at de skal være allsidige, koordinative og bygge opp et grunnlag for det som ansees å være viktige egenskaper uansett idrett.

Treningene i August og September vil foregå ute på kunstgressbanen i bunn av Kleivbakken rett sør for Håkons Hall og inne i Håkons Hall i Oktober og November. Treningene starter 17:30 og avsluttes 18:30. Vi kommer til å holde på med barmarkstrening helt frem til snøen har lagt seg og Hafjell åpner. Vi har et veldig dyktig trenersteam bestående av kreative, engasjerte og hyggelige trenere som gleder seg til å starte opp igjen treningene. Det er ingen treningsavgift for innetreningene.

August

Uke	Dato	Hva	Utstyr
34	22.08.19	Lek og moro	Ute tøy, Utesko, Drikke
35	29.08.19	Koordinasjon	Ute tøy, Utesko, Drikke

September

Uke	Dato	Hva	Utstyr
36	05.09.19	Lek og moro	Ute tøy, Utesko, Drikke
37	12.09.19	Koordinasjon	Ute tøy, Utesko, Drikke
38	19.09.19	Hinderløyper	Ute tøy, Utesko, Drikke
39	26.09.19	Stafetter	Ute tøy, Utesko, Drikke



Lillehammer Skiklub

Kleivbakken 9, 2. egt

2618 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no