

# Treningsplan oktober 2019

11/12 år

Dato	oppmøte	tid	hva	trenere	ha med
8. okt.	Skistua BB	1800	Barmark oppv, bli kjent øvelser, stafetter, uttøying	Terje- Jon Olaf( Magnus)	joggesko, staver og drikkebelte
10.okt.	Skistua BB	1800	Rulleski, tilvenning, leik øvelser, uttøying	Terje- Pål( Stine)	rullekski, staver, joggesko og drikkebelte
12-13 okt	Skistua BB	1200	eget program	Terje, Magnus, Anne B, Stine	se eget program og pakkelliste
15. okt.	Skistua BB	1800	Barmark oppv, stafetter- styrke, elghufs, uttøying	Jon Olaf, Frode	joggesko, staver og drikkebelte
17 okt.	Skistua BB	1800	Rulleski, oppv, balanse og leik, uttøying	Frode,Stine(Jon Olaf)	rullekski, staver, joggesko og drikkebelte
22.okt.	Skistua BB	1800	barmark oppv, stafetter- styrke, elghufs, uttøying	Terje, Frode (Pål)	joggesko, staver og drikkebelte
24.okt.	Skistua BB	1800	Rulleski, oppv, balanse og leik, uttøying	Terje, Stine (Jon Olaf)	rullekski, staver, joggesko og drikkebelte
29.okt.	Skistua BB	1800	barmark oppv, stafetter- styrke, elghufs, uttøying	Frode, Magnus(Stine)	joggesko, staver og drikkebelte
31.okt.	Skistua BB	1800	Rulleski, oppv, balanse, styrke og leik, uttøying	Jon Olaf, Stine( Magnus)	rullekski, staver, joggesko og drikkebelte