

# TRENINGSPPLAN NOVEMBER 11/12 år

DATO	OPPMØTE	TID	HVA	TRENERE	HA MED
	BB= utenfor skistua på Birkebeiner skistadion		Det er vanskelig å lage en plan i november ift til bevegelsesmåte om det blir rulleski, barmark eller ski. Legger det seg snø som vi kan gå på, så bli alt byttet til ski. Blir det is og snø vi ikke kan gå rulleski på, blir det barmark (joggesko). Trenere informerer om endringer på face den dagen det er trening	I klamme= reserve for de to som er satt opp. Hovedansvar for gjennomføring er den som står først på linja med <b>uthevet skrift</b>	Også lurt å ha med tørt tøy dersom det er veldig vått
05.nov.	BB	1800-1915	Barmark Intervall m/staver	<b>Pål</b> , Jon Olaf ( Stine)	staver og drikkebelte
07.nov.	BB	1800-1915	Rulleski , ferdighetsløype/ stafetter	<b>Terje</b> og Magnus ( Pål)	Hjelm, rulleski, staver, drikkebelte (joggesko)
12.nov.	BB	1800-1915	Barmark stjernestafett/ styrke	<b>Stine</b> og Frode (Jon Olaf)	staver og drikkebelte
14.nov.	BB	1800-1915	Rulleski ferdighetsløype/ stjernestafett	<b>Terje</b> og Pål ( Jon Olaf)	Hjelm, rulleski, staver, drikkebelte (joggesko)
16.nov.	GAIA STOVA	0930-1600	Ski Eget program se Miljøsamling på hjemmesiden	<b>Terje</b> , Alle trenere som kan	ski , staver og drikkebelte
19.nov.	BB	1800-1915	Barmark /stjernestafett spenst og hurtighet m/staver	<b>Frode</b> og Stine (Pål)	staver og drikkebelte
21.nov.	BB	1800-1915	Rulleski ferdighetsløype med intervall 2 min/1 min pause X 6	<b>Terje</b> og Jon olaf (Frode)	Hjelm, rulleski, staver, drikkebelte (joggesko)
26.nov.	BB	1800-1915	Barmark motbakkeløping m/staver parstafett/ pendel	<b>Jon Olaf</b> og Stine (Magnus)	staver og drikkebelte
28.nov.	BB	1800-1915	Rulleski ferdighetsløype/ stjernestafett	<b>Frode</b> og Magnus ( Jon Olaf)	Hjelm, rulleski, staver, drikkebelte (joggesko)
30.nov.	BB	1000-1500	Ski( se eget program for samling (Kretssamling 11-14 år)	Alle trenere som kan	Ski, staver og drikkebelte