



Mandagstreninger U16 Oktober

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 nå i oktober vil starte 16:30 grunnet lyset. Vi håper allikevel at alle rekker treningene.

Treningene vil ha oppmøte utenfor Håkons Hall og vil ha base i bunn av Kleivbakken. Det er mørkt når treningene er ferdig, derfor ber vi alle om å bruke refleksevest til og fra trening.

Oktober og litt November				
Uke	Dato	Start trening	Hva	Ansvarlig
42	Mandag 12.11.2020	16:30-18:00	Mage/Rygg – Stabilisering	Totto/Jørtik
43	Mandag 19.11.2020	16:30-18:00	Parstyrke	Ingvill
44	Mandag 26.11.2020	16:30-18:00	Hurtighet/Spent	Jørtik
45	Mandag 02.11.2020	Oppmøte 17:00	Klikk her for påmelding	Totto, Ingvill og Jørtiksen.



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

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