Treningsplan Nordreisa IL Ski 10 års Gruppa

Trenere: Sigurd Dyrstad og Karl- Petter Johansen

Kontaktinfo trener:

|  |  |
| --- | --- |
| Sigurd Dyrstad Telefon: 94970811Epost: sigurd.dyrstad@gmail.com | Karl-Petter JohansenTelefon: 95222661Epost: krabbenesmyra@gmail.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| 39 | 22.09.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  | 24.09.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  |  |  |  |
| 40 | 29.09.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute-Styrketrening inne |  | 01.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:**Ymber Arena**Barmarkstrening uteLøpetrening  |  |  |  |  |
| 41 | 06.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  | 08.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  |  | 11.10.14Ski- Samling i SappenHele dagen.Overnatting på leirskolen2 Treningsøkter lørdagMer info kommer | 12.10.14Ski- samling i Sappen1 treningsøkt lørdagMer info kommer. |
| 42 | 13.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute-Styrketrening inne |  | 15.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  |  |  |  |
| 43 | 20.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  | 22.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  |  |  |  |
| 44 | 27.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute-Styrketrening inne |  | 29.10.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:**Ymber Arena**Barmarkstrening uteLøpetrening  |  |  |  |  |
| 45 | 03.11.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  | 05.11.14Kl.18.00-19.00Oppmøte:Sørkjosen SkoleBarmarkstrening ute |  |  |  |  |
| 46 | Vi håper på snø og gode skiforhold i Saga fra denne uka. Hvis det ikke er tilfelle fortsetter vi barmarkstreningen ute til snøen kommer. Redigert treningsplan kommer etter uke 45. |
| 47 |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 |  |  |  |  | KlubbrennSaga skistadionEgen info kommer |  |  |

**Dette har vi med på barmarkstreninger:**

* Møt i god tid. Alle treninger starter kl 18.00
* Alle stille med treningsklær og joggesko (Vi skal bli svett og det gjør ikke noe om vi blir litt våt på beina.)
* Alle skal også stille med skistaver i klassisk lengde.
* Hodelykt
* Refleksvest

Merk:

To av treningene har Ymber Arena som oppmøtested.