

TRENINGSPLAN, MILJØSAMLING LANGELAND - 16. september 2023

FØR LUNSJ		
Gruppe 1 2008-2011	Aktivitet	Trenarar
Kl. 10.15-11.15	Rulleski klassisk (friteknikk/skøyting for dei som ikkje har klassisk)	Torstein, Erik, Stian
Kl. 11.30-12.30	Spenst, hurtigheit, styrke	Erik, Stian, Jenny
Gruppe 2 (2012 - 2015)	Aktivitet	Ekstra
Kl. 10.15-11.15	Stafettar og leikar (barmark)	Lydia, Linnea, Jenny
Kl. 11.30-12.30	Rulleskileik	Lydia, Linnea, Torstein
LUNSJ + SOSIAL AKTIVITET 12.45-13.45		
ETTER LUNSJ		
Gruppe 1 (2008-2011)	Aktivitet	Ekstra
Kl. 14.00 - 15.00	Rulleski skøyting	Torstein, Stian, Jenny
Kl. 15.15 - 16.15	Myr-rugby	Alle
Gruppe 2 (2013-2015)	Aktivitet	Trenarar
Kl. 14.00 - 15.00	Rulleskileik	Lydia, Linnea, Erik
Kl. 15.15 - 16.15	Myr-rugby	Alle