

TRENING NOVEMBER TIL PÅSKE - ONSDAGER

Takk til alle foresatte som møtte opp på møtet sist uke. Vi fikk en god prat rundt temaet. Takk for gode innspill.

Vi ser for oss at dette kan bli en bra vintersesong. Ut fra det vi snakket om har vi blitt nødt til å gjøre noen endringer. Dette handler om at gruppen som skal være inne ble veldig liten. Ulempen da blir at treningene for de minste fort kan bli kjedelig. I tillegg ble ansvaret for treningene kun tildelt noen få foresatte. Vi ser i ettertid at det kunne blitt mye ansvar for enkelte.

Vi har totalt 17 onsdager med trening før påske, i gruppe **B og C har vi fordelt ansvaret mellom alle foreldrene**. Da blir det ikke så mye ansvar på hver.

A gruppa: 0-teknisk trening samt løpetrening. Trenere: se under.

B gruppa: Noe 0-teknisk trening, løpetrening og en del lek. Trener: Frida har hovedansvaret og har med seg 1 foresatt pr gang. Det blir totalt 3 onsdager pr familie på 17 uker.

C gruppa: Lek i gymsal og enkle aktiviteter med tilvenning til orientering. Trenere: alle foresatte. Ansvaret fordeles slik at de foresatte må bidra 2 onsdager på 17 uker.

Oversikt over grupper og ansvarsfordeling:

(foresatte med unger i flere grupper står oppført flere ganger. Dette er avklart med de foresatte på forhånd)

GRUPPE A:

Barn født i 2005, 2006 og 2007

2005: Martin G. D, Aron

2006: (Maika – kommer ikke), Niclas, Martin H.

2007: Jens, Ane, Magnus Sigurdsson

Trenere: Runar, Kenneth, Siggi/Hanne

GRUPPE B:

Barn født i 2008.

2008: Leo Mathias, Lotta, Teodor, Emanuel, Kristian, Aksel, Magnus Skretteberg og Oliver (2007)

Trenere: Frida (fast) sammen med foresatte som bytter på å ha ansvar sammen med henne. 1 foresatt hver gang. Frida lager opplegget. Den voksne kontakter Frida slik at opplegget for barna er kjent før onsdagen kommer. **Telefon Frida: 469 06 100**

Listen med fordelt ansvar de ulike ukene (ta gjerne en gang hver i familien).
Bytt innbyrdes om det ikke passer:

Uke 45: Foresatte Magnus Skretteberg

Uke 46: Foresatte Teodor

Uke 47: Foresatte Lotta

Uke 48: Foresatte Emanuel

Uke 49: Foresatte Leo Mathias

Uke 50: Sandefjord City Rase

Uke 51: eget opplegg med grøttest/ferdighetsmerkeutdeling

Uke 1: Juleferie

Uke 2: Foresatte Magnus Skretteberg.

Uke 3: Foresatte Teodor

Uke 4: Foresatte Lotta

Uke 5: Foresatte Emanuel

Uke 6: Foresatte Leo Mathias

Uke 7: Foresatte Magnus Skretteberg

Uke 8: Vinterferie

Uke 9: Foresatte Teodor

Uke 10: Foresatte Lotta

Uke 11: Foresatte Emanuel

Uke 12: Foresatte Leo Mathias

Uke 13: Foresatte Kristian

Uke 14: Foresatte Aksel

Barna skal trene ut. Av og til kan de gå inn etter oppvarming ute for å være med de andre. Dette avgjør trenerne. Er det for glatt må de også evt. være inne. Arne kan bistå dersom det trengs kart el.

Foreldrene som ikke skal trene selv eller har noe ansvar den onsdagen, oppfordres til å ta på treningstøy og være med ute. Da blir det gøyere trening for barna.

GRUPPE C:

Barn født i 2009 - 2014

2009: Alexander, Georg, (Vigdis - kommer ikke), Mads, Douglas, Joel, Victoria

2010: Nicolai, Ludvik, (Benjamin – etter nyttår), Leon, Truls Christian

2011: (Malin - etter nyttår), Sturla (kun før nyttår), Rebecca

2012:

2013:

2014: Espen

Trenere: Alle foresatte.

Listen med fordelt ansvar de ulike ukene (ta gjerne en gang hver i familien).
Bytt innbyrdes om det ikke passer:

Uke 45: Foresatte Leon
Uke 46: Foresatte Nicolai/Espen
Uke 47: Foresatte Sturla
Uke 48: Foresatte Sturla (godkjent av Hanne)
Uke 49: Foresatte Georg
Uke 50: Sandefjord City Rase
Uke 51: eget opplegg med grøttest/ferdighetsmerkeutdeling
Uke 1: Juleferie
Uke 2: Foresatte Joel
Uke 3: Foresatte Victoria og Douglas/Rebecca
Uke 4: Foresatte Alexander
Uke 5: Foresatte Ludvik og Truls Christian
Uke 6: Foresatte Mads
Uke 7: Foresatte Leon
Uke 8: Vinterferie
Uke 9: Foresatte Nicolai/Espen
Uke 10: Foresatte Georg
Uke 11: Foresatte Mads
Uke 12: Foresatte Joel
Uke 13: Foresatte Victoria og Douglas/Rebecca
Uke 14: Foresatte Alexander
Uke 15: Foresatte Ludvik og Truls Christian

Foreldrene som ikke skal trene selv eller har noe ansvar den onsdagen, oppfordres til å ta på treningstøy og være med inne. Da blir det gøyere trening for barna.

Svømmehallen:

Alle barna i følge med en voksen er velkommen til svømmehallen (Bokemoa) fra kl 19-20 etter trening i hallen eller ute.

Tilbakemelding:

Til slutt er det fint om alle kan bekrefte at de har sett hvilke uker de skal ha ansvar for onsdagstreningene. Send en sms til Eirunn 907 27 512. Dette gjelder også de foresatte vi har snakket med på telefonen.

Om alle er informerte er det større sjanse for en vellykket vintertrening 😊

Hilsen alle i treningskomiteen.