

Skitrening

Lensvik IL Ski/Friidrett

Trening for barn 6år tom 12år (1. – 7. klasse)

Periode desember – april: Fokus på basistrening og teknikk på ski. Det blir arrangert 3 Telenor karusellrenn i tillegg til 2 søndager med skiaktiviteter for hele familien.

Alle treninger vil ha fokus på å utvikle basisegenskaper og tekniske ferdigheter der lek står sentralt i gjennomføringa av treningene.

DESEMBER						
49	05.12	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening	Heidi	Med forbehold om snø ☺
50	12.12	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening	Heidi	
51	19.12	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	På ski med Nissen	Heidi	Ta med nisselue hvis du har
52			Ingen trening			JULEFERIE
JANUAR 2017						
1	02.01	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
2	09.01	17.30	Lysløypa Øyangen	Karusellrenn 1	Avdelinga	
3	16.01	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
4	23.01	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Ski - hodelykttur		Boller og kakao
5	30.01	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
FEBRUAR						
6	06.02	17.30	Lysløypa Øyangen	Karusellrenn 2	Avdelinga	
7	13.02	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
8	20.02		Ingen trening			VINTERFERIE
9	27.03	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
MARS						
10	05.03	12-15	Lysløypa Øyangen	Skisøndag	Avdelinga	Skiaktiviteter for hele familien
10	06.03	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
11	13.03	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
12	20.03	17.30	Lysløypa Øyangen	Karusellrenn 3	Avdelinga	
13	27.03	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
APRIL						
14	03.04	17.30-18.30	Lysløypa Øyangen	Skitrening		
14	09.04	12-15	Lysløypa Øyangen	Skisøndag	Avdelinga	Skiaktiviteter for hele familien
15	10.04					PÅSKEFERIE
16	17.04					
17	24.04		Avslutning Ski			

Skitreninga og Telenorkarusellen vil foregå på mandager med oppmøte kl 17.30. I tillegg vil vi arrangere to "skisøndager" . Her skal det legges til rette slik at hele familien skal kunne delta aktivt *med* eller *uten* ski.

Hvis det blir forandringer i planen vil det legges ut informasjon i forkant av treningene på Facebooksida: Lensvik IL Ski/Friidrett.

Heidi Selnes er ansvarlig trener. Det er ønskelig at flere melder seg som hjelpetrener.

Gjennomføring av trenerkurs kan være aktuelt.

Det vil bli holdt smørekurs i regi av SWIX v/Robert Olsson. Tid og sted vil bli annonsert senere.

Teknikkkurs klassisk/skøyting vil bli arrangert hvis ønsket er stort nok. Mer informasjon kommer.