



SKI TRENINGER

Kvam IL ønsker velkommen til ny sesong.

Hensikten med å starte med "ski treninger" lenge før det blir skiføre er bla:

For å forbrede alle best mulig, før vi spenner på oss ski. Styrke lysten og gleden ved å gå på ski. Skape et godt ski miljø i Kvam.

Oppstart mandag 10. Oktober. Idrettsparken.

Informasjon til barn og foresatte **klokka 17.30.**

Vi vil i utgangspunktet dele inn i to grupper, men med mulighet for noe felles:

1. klasse til 4. klasse ----- 5. klasse t.o.m. senior.

Vi starter med barmarks treninger med vekt på balanse, utholdenhet, koordinasjon, spenst og styrke. Her blir det masse gøy med stafetter, sisten, hinderløper, spenst hopp og sprett.

Begge grupper trener ute fra kl 18.00 - 19.00. så langt det er gunstig.

Om vi skulle være så uheldige å få noen kvelder med øsende regn eller andre ugunstige vær forhold, trener yngste gruppe inne i bygdahuset eller inne i hallen. Foreldre / voksne ønskes også velkommen til å trene sammen med den yngste gruppen.

Yngre barn enn 1. klasse kan være med, om de trener sammen med foreldre.

Eldste gruppe har i tillegg mulighet til å trene styrke sirkel inne i bygdahuset fra 19.00 til 20.00

Vi tilbyr også trenings samarbeidet vårt med Fron-ski, se [hjemmeside](#) for mere informasjon. **Trening for alle - Dette blir gøy.**

Vi er avhengige av at foreldre/ungdom stiller opp som instruktører/ansvarlige på disse 8 treningskveldene fram til jul. Si i fra på møte, eller før om du kan bidra.

Mvh. Skigruppa Kvam IL