



Skitrening i Kvam hausten 2009

- **kvar måndag**
- **3 treningsgrupper**
- **frå 5. oktober.**

2.- 4. klasse:

- Skileik på idrettsanlegget 18.00 – 19.00.
- Oppmøte i idrettsparken.
- Ola Esten Røssum og Ole Kristian Rudland er hovudansvarlege.
- Det er viktig at det er fleire trenarar på kvar trening, slik at vi kan ta omsyn til stor alder- og nivåforskjell. Vi har difor behov for fleire trenarar / medhjelparar.

5. klasse og oppover:

- Utetrening frå 18.00 – 19.00.
- Oppmøte bygdahuset.
- Styrketrening i bygdahuset frå 19.15.
- Frank Jensvoll og Torunn Sigstad er hovudansvarlege.

"Furusjøen Rundt"-gruppe

- Mange i Kvam har planar om å gå skirenn Furusjøen Rundt vinteren 2010.
- Skigruppa vil difor å prøve å starte opp med ei treningsgruppe for vaksne som vil trene langrenn – med både Furusjøen Rundt og andre turrenn som mål.
- Utetrening frå 18.00 – 19.00.
- Oppmøte ved bygdahuset.
- Det er inspirerende og trene saman med andre som har same mål, og det er enklare å yte litt ekstra når ein trenar saman med andre.
- Dette er ei uhøgtideleg trening der det er plass til alle!
- Når det bli skiføre vil vi enkelte kveldar prøve å få med oss instruktørar for å hjelpe oss med teknikken. Så fort det blir skiføre på Gålå kan det og bli aktuelt å legge søndagsturen dit, for å få ski og snø under beina så tidleg som mogleg.
- Om du har ungar i rett alder så har du "barnevakt" denne timen – dersom ungane er med på skileik i idrettsparken!
- Vel møtt til artige og varierte treningsøkter!
- Det viktigaste er å møtast - for å hjelpe kvarandre - **Furusjøen Rundt!**



Fron ski

Fron Ski skal ha 2 treningar i veka for dei frå 11 år og oppover. Desse blir på onsdagar og søndagar, og vil rullere mellom klubbane etter ein eigen plan.

Denne planen blir lagt ut og oppdatert på Fron ski si side på Internett.

På treningane i Fron ski vil det bli lagt hovudvekt på kondisjonstrening og Teknikktrening. I tillegg vil det bli noko styrketrening ein av dagane.

Jo Kjørstad, Åge Rusten og Bjørnar Bakken er trenarar i Fron ski. Dei set opp eigne treningsopplegg for dei som ønskjer det.

Dersom nokon frå Kvam ønskjer å vere med på treningar i dei andre "Fron ski klubbane" så er det mogleg.