

Treningstips i kulda for Fron ski.

Sjølv om det har vore og framleis er kaldt og vondt å få trent på ski, går det fort til vi får viktige renn som i fyrste omgang KM, og etter det ungdommens Holmenkollrenn, hovudlandsrenn og junior NM. For dei eldre er det viktig at vi prøver å bevare og aller helst betre den gode forma dei fleste har hatt hittil i vinter.

Det er ikkje sikkert at det er slik temperatur at det er forsvarleg å trene akkurat dei kveldane det er sett opp trening. Derfor vil vi oppmode alle til å prøve å få gått på ski når tilhøva tillet det og du har anledning. (eks. tidlegare på dagen.)

Det kan og bli slik at vi må trene litt alternativt inne, men vi meiner det er viktig å få gått på ski når det går an. Det kan og vera eit alternativ å kle godt på seg og jogge eller berre gå seg ein roleg tur om det er litt kaldt.

Om kulda held fram, så følg med på Fron ski sida. Det kan komme endringar i treningsoppsettet, med for eksempel bytte av kveldar om det ser ut til vera mildare ein annan kveld enn da treninga er sett opp.

Trenarane.