

Opplegg for Fron Ski sommar-haust 2010

Dag/Dato	Klokke	Oppmøte	Opplegg
Man 24/5	18.00	Kvam	Startsamling oversikt over kven som blir med sesongen 2010-2011 (og satsing) Ta med joggesko så avsluttar vi med ei trening.
Torsd. 27/5	18.30	Talgø	Oppstart rulleski fokus teknikk. Ta med joggesko
Torsd. 3/6	18.30	Lysløypa Tormod	Løp lett intervall . Styrketrening etterpå.
Torsd. 10/6	18.30	Idr.anlegget Kvam	Rulleski med div. aktivitetar. Ta med joggesko.
11/6-13/6		Sognefjellet	Eige opplegg, påmelding seinast 1/6
Torsd. 17/6	18.30	Kverndokka	Løp / gå skigang motbakke. Ta med stavar!
Ons. 23/6	18.30	Ubestemt	Rulleski, ta med joggesko.
Ons.30/6	18.30	Flatmoen	Løp, hurtigheit, friidrett.
Ons 7/7	18.30	Ubestemt	Rulleski, ta med joggesko
Ons 14/7	18.30	Kvam	Løp, hurtigheit, friidrett.
Ons 21/7	18.30	Ubestemt	Rulleski, med div. Ta med joggesko
Ons 28/7	18.30	Lysløypa Tormod	Løp intervall, med litt innlagt styrketrening.
Ons 4/8	18.30	Flatmoen	Friidrett
Ons 11/8	18.30	Kverndokka	Motbakkeintervall med hurtigheit
Synd. 15/8	10.00	Harpefoss Grendahuset	Dagssamling med 2 økter. Løp i første økt i lysløypa, Padling på Gålå i andre. Evt. om vi får lokale tar vi alt på Gålå. I mellom øktene legger vi fram opplegget for hausten. Det blir lagt ut ca 10/8.

Vi vil oppfordre alle til å få eige treningsopplegg, ta kontakt med trenerteamet.
Hugs at trening skal være artig og lystbetont!

På oppstartsamlinga i Kvam ble torsdag vagt som treningsdag fram til sommarferien.
Frå og med uke 25 blir det onsdagar, dersom ikkje anna beskjed blir gitt.
Vi håpar dette passar for flest mogleg, men vanskelig å få det til å passe for alle.

På rulleski blir det skøyting opp til og med G/J14 til vinteren, men det er lov å prøve klassisk også her. De frå G15/J15 får legge opp sjølv kva de velger ut frå anna trening, men prøv å variere frå gong til gong.

Alle som ønskjer å vere med på sykkeltrening søndagar kl. 10.00, er oppmøte på Harpefoss i krysset til Gålå.

Oppfordrar og til å stille opp på sommaraktivitetar i klubbane, t.d. orientering, sykkel, stigningsløp/terrensløp, friidrett mm.

Følg nøye med på Fron Ski si heimeside for evt. endringar.

Bjørnar, Jo, og Åge