



Kvam IL

Ski- og sykkel



Øvelsesbank

2016-



Kvam IL er opptatt av gode og ryddige rutiner for våre medlemmer.

Samtidig ønsker styret i Kvam IL at det er innarbeidet gode holdninger blant sine spillere, trenere, ledere og foreldre.

Med denne øvelsesbanken ønsker vi å gi alle våre trenere et enkelt sted å finne et utvalg av øvelser som kan benyttes under trening.

Kvam IL ski- og sykkel Øvelsesbank

Øvelser langrenn

[Finner du ved å klikke her](#)

Øvelser sykkel

[Finner du ved å klikke her](#)