



TRENINGSTILBUD SKIGRUPPA HØST 2018

Skisesongen nærmer seg og dette er en oversikt over treninger skigruppa tilbyr frem til snøen har lagt seg.

Vi starter opp etter høstferien, uke 42, første trening blir tirsdag 16. oktober.

Ta en titt på www.folldal-if.no og sidene til skigruppa, før trening. Der legges det ut viktig informasjon når vi har det.

TIRSDAG:

Skiskyting; oppmøte kl 18.00, oppstart kl 18.30. Stormoegga dersom det ikke er for kaldt. Melding blir sendt ut i løpet av tirsdag dersom treninga blir flyttet inn i skytterhuset. Kontaktpersoner; Bjørn Tore Streitlien og Marina Pettersen. Skyteinstruktør; Stein Arne Brendryen.

For leie av skiskyttergevær – ta kontakt med Bjørn Tore Streitlien, telefon 41 40 71 68. For 4. – 10. klasse.

NB! Første kvelden foregår inne på skytterhuset, Folldal skytebane. Da blir det også et kort foreldremøte med informasjon om opplegget.

TORSDAG:

Basistrening/skileik:

1.- 4. (5.) klasse, **kl. 18.00-19.00.** Dette er basistrening inne i gymsalen, Folldal Barnehage. Trener: Per Morten Brennodden og Jorun Elise Klokkehaug

Basistrening/barmarkstrening:

5.-10. klasse, **kl. 18.15-19.45.**

Trener: Bjørn Tore Streitlien, Jon Olav Ryen, Stein Arne Brendryen

Ute og inne ved Folldal Barnehage. Løping, styrke og ball-lek. Ta med treningsklær for inne- og utebruk, refleksvest, hodelykt og skistaver (ikke for lange). Treningen blir delt i to, første del ute og andre del inne. Foreldre til de yngste barna ønskes spesielt velkomne til å delta på treningen ute. Dersom endring i trening ute/inne, blir det lagt ut beskjed på kalenderen til skigruppa på www.folldal-if.no innen kl. 16.00 samme dag.

NB! 25. oktober blir det et kort foreldremøte med informasjon om opplegget. Vi starter møtet kl.17.45.

Sportslig hilsen skigruppa