



- Idrettsglede for alle -

## Høleværingen Langrenn - Treningsprogram Geilosamling 2019

| Gruppe                             | Trenere                                                                                          | Fredag<br>1800-1900                              | 1 økt Lørdag<br>0930-1100 (1030)                             | 2 økt Lørdag<br>1330-1500 (1430)                             | 3 økt Søndag<br>0945-1115 (1045)                             |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>1 og 2 trinn:</b><br>21 stk     | <b>Morten Røsjø</b><br>Anne Nohre-Solvang<br>Katrine Gundersen<br>Thomas Svensen<br>RoySønsterud | <b>Ingen trening for denne gruppa</b>            | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Ski-lek<br>(1 time)  | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Ski-lek<br>(1 time)  | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Ski-lek<br>(1 time)  |
| <b>3 og 4 trinn:</b><br>17 stk     | <b>Magne Lilleland-Olsen</b><br>Paul Magnus Lehne<br>Jon Tveiten Skuterud                        | <b>Ingen trening for denne gruppa</b>            | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Klassisk<br>(1 time) | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Skøyting<br>(1 time) | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Klassisk<br>(1 time) |
| <b>5-6 trinn:</b><br>16 stk        | <b>Linda Camilla Strømsod</b><br>Martin Moe<br>Jostein Nordeng                                   | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Skøyting | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Klassisk             | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Skøyting             | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Klassisk             |
| <b>7 trinn og eldre:</b><br>20 stk | <b>Mia Finjarn Thorvaldsen</b><br>Anne Håvi                                                      | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Skøyting | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Klassisk             | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Skøyting             | <b>Sted:</b> Stadion<br><b>Innhold:</b> Klassisk             |

### Noen viktige punkter:

- Det er mulig å få hjelp til smøring av ski til klassisk-økt på lørdag. Si ifra til trener på din gruppe på fredag, så hjelper vi til!
- Vær klare på stadion til økta starter 😊. Alle gruppene har samme start, men de eldste holder på noe lenger (1,5 time).
- Trenerne vil kjøre en treningsøkt for seg selv rett etter andre økten på lørdag (kl. 1500). Foresatte har dermed ansvar for bassengtjenesten.