

FELLESTRENINGER – SKI

Denne vinteren vil vi ha felles skitreninger hver mandag kl. 17.30 for tre ulike grupper. Skilek for de minste (f. 2007, 2008 og 2009) lettere skitrening (f.2006, 2005 og 2004), og en hardere treningsøkt for de som er født i 2005 og tidligere.

De eldste har også mulighet til å delta på treninger med Polarstjernen i Vestre – Jakobselv hver torsdag kl. 18.00

Ansvarlige for skilek på mandager for 5, 6 og 7 åringer:

12/1 Skilek v/Charles	19/1 Skilek v/Charles	26/1 Skilek v/Charles	3/2 Skilek V/Charles	10/2 Skilek v/Charles
17/2 Skilek v/Charles	24/2 Skilek v/Charles	3/3 Skilek v/Charles	10/3 Skilek v/Charles	17/3 Skilek v/Charles

TIDSPUNKT FELLESTRENINGER

Vi legger opp til at vi trener på samme stilart som lysløyperennet i samme uke. Dette gjelder ikke skilek, hvor kravet kun er at ungene har med ski, og at de har med en foresatt.

- **Skilek hver mandag fra kl. 17.30 til 18.30** for 5, 6 og 7 åringer. Ansvarlig skilekleder er Charles (trenger noen flere som kan være med). NB! VI STARTER OPP 12. JANUAR OG AVSLUTTER 17. MARS. Alle i denne aldersgruppen må ha med seg en foresatt. Reserve skilekeleder er...?
- **Felles skitrening (lett gruppe) hver mandag kl. 17.30-18.30** for de som er født i 2006, 2005 og 2004). Ansvarlig Kate Utsi. Reservetrener er Øystein Nilsen.
- **Felles skitrening (hard gruppe) hver mandag kl. 17.30-19.30** for de som er født i 2005 og tidligere. Ansvarlig trenere Morten (i januar) og Tor Ivar (fra februar). Denne gruppen har først utetrening på ski, deretter lett styrketrening i gymsalen.