

TRENINGSPLAN

TRENINGSSAMARBEID MELLOM GRAN IL, JAREN IL,
MOEN SPK, SÅS OG BRANDBU IF
KLASSENE 9 ÅR OG ELDRE

MAI-JUNI

9-12 år Lek på rulleski - fremmøte Nettbuss:

- mandag 10. mai kl. 17.30-18.30
- mandag 31. mai kl. 18.00-19.00
- mandag 7. juni kl. 18.00-19.00

Trenere: Runar og Finn

9 år og eldre:

- **tirsdager (første trening 11/5 - friteknikk rulleski)**
kl. 18-19.30 - rulleski fra Nettbuss. Treninga er åpen for alle - men, ønskelig med litt rulleskierfaring fra tidligere. NB! HUSK hjelm og refleksvest.

Trenere: Lars Gudbrand, Glenn, Halvor og Finn

- **torsdager(første trening 20/5 - inkl. Brandbukarusell)**
Basistrening inne på Solvang kl. 18-19 - 13-16 år -fram til 17/6
Intervalltrening i Dæhlenmoen(oppe på sletta)
kl. 19-20 - alle

Trenere: Fra friidretten, Lars Gudbrand og Finn

Ansvarlige trenere:

- 15-16 år + "lekgruppe rulleski" Finn Staff - 9118815
- 14 år og yngre Lars Gudbrand Skjaker - 93423043