

Treningsplan gruppe 9-12år, høst 2015

Dag	Dato	Sted - Aktivitet - Tidspunkt	Utstyr	Trener - Hjelpetrener	Ansvar standplass
Tirsdag	29.sep	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Bjarte Rød	
Onsdag	30.sep	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød	Bjørg Marit Eide
Fredag	02.okt				
Uke 41					
Høstferie - Egentrening					
Uke 42					
Tirsdag	13.okt	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest		
Onsdag	14.okt	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid	Hallvard/Ingebjørg Markhus
Fredag	16.okt				
Uke 43					
Tirsdag	20.okt	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Godtfred Eide	
Onsdag	21.okt	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Godtfred Eide	Daniel/Solveig E Gjøn
Fredag	23.okt				
Uke 44					
Tirsdag	27.okt	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Martin Aarseth	
Onsdag	28.okt	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Martin Aarseth	Jonas Lygre
Fredag	30.okt				
Uke 45					
Tirsdag	03.nov	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest, badeklær		
Onsdag	04.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Randi H Rød	Kristian Næss
Fredag	06.nov				
Uke 46					
Tirsdag	10.nov	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Bjarte Rød	
Onsdag	11.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød	Kyrre H Hatletveit
Fredag	13.nov				
Uke 47					
Tirsdag	17.nov	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Ann Elen Skjelbreid	
Onsdag	18.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid	Aurora Gjerdevik
Fredag	20.nov				
Uke 48					
Tirsdag	24.nov	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest, badeklær		
Onsdag	25.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Godtfred Eide	Stine Halvorsen
Fredag	27.nov				
Uke 49					
Tirsdag	01.des	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Martin Aarseth	
Onsdag	02.des	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Martin Aarseth	Daniel/Solveig E Gjøn
Fredag	04.des				
Uke 50					
Tirsdag	08.des	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Randi H Rød	
Onsdag	09.des	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti, joggesko	Arnt Ove - Liv Grete S/Raphael P	Kyrre H Hatletveit
Fredag	11.des				
Uke 51					
Tirsdag	15.des	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Bjarte Rød	
Onsdag	16.des	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rullesti/ski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød	Hallvard/Ingebjørg Markhus
Fredag	18.des				
Uke 52					
Juleferie - Egentrening					

Generell informasjon

- Kombinasjonstrening onsdag kl 18:00 til 19:30
- Ansvar standplass: Møter 17:45, rigger standplass (matter, bukker, skiver, flagg, etc)
- Trenere må bytte innbyrdes om det ikke passer.
- Alle må være med på rydding av standplass etter trening.
- Jogging/Bading tirsdag kl 18:00 til 20:00. Foreldre har ansvar for sine egne barn under bading (jogging t/r Helland 18-19, bading 19-20)
- Vinterkarusell i Strandebarm er gøy, start kl 19, påmelding fra kl 18, flere kan kjøre sammen?