

Treningsplan gruppe 9-12år, vinter/vår 2016

NB! Avvik fra plan blir annonsert på www.haalandsdalil.no

Ta med alt utstyr alltid, vær og føreforhold endrer seg raskt!

Dag	Dato	Sted - Aktivitet - Tidspunkt	Utstyr	Trener - Hjelpetrener
Uke 1				
Tirsdag	05.jan	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest	
Onsdag	06.jan	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød
Fredag	08.jan			
Uke 2				
Tirsdag	12.jan	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Godtfred Eide
Onsdag	13.jan	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød
Fredag	15.jan			
Uke 3				
Tirsdag	19.jan	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Martin Aarseth
Onsdag	20.jan	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid
Fredag	22.jan			
Uke 4				
Tirsdag	26.jan	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	
Onsdag	27.jan	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid
Fredag	29.jan			
Uke 5				
Tirsdag	02.feb	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Randi H Rød
Onsdag	03.feb	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Liv Grete S/Raphael P
Fredag	05.feb			
Uke 6				
Tirsdag	09.feb	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Godtfred Eide
Onsdag	10.feb	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød
Fredag	12.feb			
Uke 7				
Tirsdag	16.feb	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest	
Onsdag	17.feb	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød
Fredag	19.feb			
Uke 8				
Tirsdag	23.feb	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Martin Aarseth
Onsdag	24.feb	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid
Fredag	26.feb			
Uke 10				
Tirsdag	01.mar	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Randi H Rød
Onsdag	02.mar	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid
Fredag	04.mar			
Uke 11				
Tirsdag	08.mar	Strandebarm - Vinterkarusell - 19:00	Joggesko, refleksvest	
Onsdag	09.mar	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Liv Grete S/Raphael P
Fredag	11.mar			
Uke 12				
Tirsdag	15.mar	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Godtfred Eide
Onsdag	16.mar	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød
Fredag	18.mar			
Uke 13				
Tirsdag	22.mar	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Martin Aarseth
Onsdag	23.mar	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Bjarte Rød
Fredag	25.mar			
Uke 14				
Tirsdag	29.mar	Eikelandsosen svømmehall - Jogging/Bading - 18:00	Joggesko, refleksvest, badeklær	Randi H Rød
Onsdag	30.mar	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, ski, rulleski, joggesko	Arnt Ove - Ann Elen Skjelbreid
Fredag	01.apr			

Generell informasjon

- Kombinasjonstrening onsdag kl 18:00 til 19:30
- Oppmøte kl 17:45 for rigging av standplass (bukker, matter osv), slik at vi er klar til kl 18!!
- Trenere må bytte innbyrdes om det ikke passer.
- Alle må være med på rydding av standplass etter trening.
- Jogging/Bading tirsdag kl 17:30 til 19:30. Foreldre har ansvar for sine egne barn under bading (jogging 17:30-18:30, bading 18:30-19:30)
- Vinterkarusell i Strandebarm er gøy, start kl 19, påmelding fra kl 18, flere kan kjøre sammen?