

Treningstilbud gruppe 11-13 år (j 2008, j/g 2009, j/g 2010). «Skicross» 2020- 2021

Skicross starter treningstilbudet sitt i september 2020. Treningene vil foregå søndager kl 1700- 1800 frem til høstsamlinga. Fra og med høstsamlinga, som er lørdag 17. oktober, vil det være treninger på tirsdager kl 1800- 1900. Nå på høsten vil vi veksle mellom rulleski og løping/barmarksaktiviteter. Vi har rulleski og staver til utlån. Når snøen kommer blir det i tillegg til tirsdagstreningene treninger på torsdager kl 1830- 1930.

For denne gruppen vil vi ha fokus på variert og morsom god trening, samt stort aktivitetsnivå og trening på grunnleggende ferdigheter, som for eksempel teknikk, utholdenhet, basis, hurtighet osv. Du trenger ikke ha vært med på ski eller skitreninger tidligere for å bli med på treningene. Vi vil gjerne se noen nye ansikter.

Vi legger også vekt på det sosiale miljøet og treningskulturen, og vil ha ekstra fokus på gode holdninger. For eksempel er vi opptatt av at barna yter god innsats, at de prøver selv om det virker vanskelig, og at vi kan trene i alt slags vær.

Hilsen trenerne

Gisle Almlid- Larsen 902 06 874

Rune Susegg 934 59 514

Kristine Skjetne 480 75 060

Arnstein Finstad 915 82 952

Nils Opdahl

Andrees Van Der Linden

Tor Martin Fossan