**Skitreninger høsten 2018**

**Årets treninger er lagt opp til at alle fra 10 år og opp er med, de som er ynger og ønsker og delta må ha med seg en foreldre. Ellers håper jeg at så mange så mulig av foreldrene kan være med og delta på treningene eventuelt trene litt selv.:-)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Når/ Hvor | Hva | Trenere |
| 22/10 Bumyra 19.00-20.00 | Stafetter/ lek i myra | Stian og Kari |
| 29/10 Bumyra 19.00-20.00 | Intervall m/staver.  Pyramide. 1-2-3-2-1-2-3-2-1 | Stian og Kari |
| 05/11 Bumyra 09.00 11.00 | Leik og stafetter | Stian og Kari |
| 12/11 Bumyra 19.00 20.00 | Intervall m/staver | Stian og Kari |
| 19/11 Bumyra 19.00 20.00 | Leik og stafetter | Stian og Kari |
| 26/11 Bumyra 19.00 20.00 | Intervall m/staver | Stian og Kari |
| 03/12 Bumyra 19.00-20.00 | Leik og stafetter | Stian og Kari |
| 08/12 og 09.12 Skisamling på Grønningen | 3-4 økter med skitrening på grønningen.  EGET SKRIV KOMMER | Stian m/flere |
| 10/12 Bumyra 19.00-20.00 | Farts Intervall/ m staver  Eller på ski. | Stian |
| 17/12 Bumyra 10.00-12.00 | Leik og stafetter | Stian |
| 26/12 Bumyra/ Grønningen | Testrenn  (Se eget skriv) | Ståle |
| 07/01.19 Bumyra/ Grønningen | Intervall Ski |  |
| 14.01.19 Bumyra 19.00-20.00 | Leik og stafetter ski |  |

Mer plan kommer ut i Januar, Følg med på hjemmesiden: Markabygdail.no

det kan komme noen endringer vist vi får snø og forholdene blir gode på grønningen. Det kommer også info om Skirenn og andre muligheter.

Andre treningsmuligheter:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag | Hvor/Når | For hvem |
| Lørdager | Intervall i Hynnes gruva KL10.00 | Alle |
| Onsdager | Løpeintervall friidrettsgruppa(segent skriv) kl 19.00 skolen | 12 år oppover |
| Torsdag | Styrketrening kl 20.00-21.00 | 12år oppover |
| Fredag | Løping til Bassenget 19.00 strøket. | Alle |