

Inspirasjonskveld i Klempen 5 mai kl 1745 - 2100

Inspirasjonskveld i Klempen for alle utøvere i skilaget

Lotte, Sverre og Kristian Fredrik har instruksjon og gir råd og tips vedrørende skiskyting og langrenn. Hoppgruppa gjennomfører trening som vanlig på mandager.

Program

1745 rigging slik at vi er klar til trening fra kl 1800

Tidspunkt/hvor	Hva og for hvem	ansvarlig
1800 v/skytebanen	Felles oppvarming alle aldersgrupper og grener	Kristian Fredrik, Sverre og Lotte
1820 skytebanen	10 til 12 år skyteøkt,	Lotte
I skiløypa og brakka	styrkeøkt for langrenn	Kristian Fredrik
I skiløypa	13 - 16 år ei lekpreget økt med fysisk trening	Sverre
I hoppbakken	Hopptrening	Bård
1905 I skiløypa	10-12 år en lekpreget fysisk økt	Lotte/Kristian Fredrik
I skihytta	13-16 år en prat om trening, anbefalt aktivitet i sommer	Sverre
1945 -2100	Felles kveldsmat i og utenfor skihytta. Vi fyrer grill og folk tar med grillmat selv. Vi er både inne i skihytta og utenfor under tak	Her vil det være behov for at noen foreldre bistår i fyring av grill, koking av kaffe, kakao, saft mm

Velkommen til en fin kveld i Klempen!