

Rapport fra Strindheimsamling i Trondheim, 11.-12. juni Damer junior og senior

Vi hadde ei fin treningssamling i nærområdet med stor innsats, god stemning og spenstige skøytetak.

Følgende trening ble gjennomført:

Lørdag 11.

1.økt: Oppmøte Dragvoll og med start kl. 10.00, men for noen blir det litt travelt på morrakvisten så vi var igang sånn ca kvart over.... jogg bort til Bekken hvor vi hadde sprettende skigang. Her vant Astrid spenstkonkurransen, men har enda ikke fått premien sin!!! Før styrketrening inne på idrettssenteret så ble det litt hurtighetstrening på parkeringsplassen. Inne i styrkerommet ble det kjørt både stabiliseringsøvelser og maksstyrke på overkroppen. Det skulle vise seg for enkelte at her ble det tatt i litt ekstra.....

2. økt: Oppmøte i Granåsen kl. 17.00 for ei lengre intensitet 3 økt – ei multisportøkt. Den besto av sykling; Granåsen – Våddan – Skilbrea – Stykket – Granåsen.



Deretter direkte skifte over til løping rundt 5km i Granåsen. Avsluttet med rulleski, klassisk fra Granåsen – Heimdal – Smistad – Granåsen. Bra innsats som ble belønnet med pizza på Peppe's – og ikke minst banansplit og orio cake! Mett? Ja! Stappmett!!

Søndag 12.

Nå var gjengen på plass i tide.....Bra ☺

Den aller beste tida å være på City Syd er på en søndag formiddag! Anbefales å besøke for skiløpere med rulleski på beina.



Her gjennomførte vi ei kreativ skøyteøkt med lek, fart, flyt og rytme. Skøyteknikk var et sentralt stikkord under hele økta.



Avslutningsvis så vil jeg ønske juniorjentene og Ola god tur til Canada. Når dere kommer tilbake så skal vi se en oppvisning på 'linedance'! Ellers så håper jeg alle sammen får en fin sommer. Ladde batteriene og vi er i gang med fellestreningene igjen på august.

Heidi Selnes