

Treningsplan hausten 2005 for årsklassane 1994/-95

Tidspunkt er alltid kl 1830-1930 dersom ikkje anna er nemnt

Veke	Vekedag	Type trening, oppmøtestad mm
41	Tirsdag 11. oktober	Barmark, Lohove
	Torsdag 13. oktober	Barmark, Lohove
42	Tirsdag 18. oktober	Barmark m/ stavar, Lohove
	Torsdag 20. oktober	Rulleski/-skøyter m/ stavar, oppmøtestad P-plass Plantasjen (Baldershage 8, 7045 TRONDHEIM)
43	Tirsdag 25. oktober	Rulleski/-skøyter m/ stavar, oppmøtestad P-plass Plantasjen
	Torsdag 27. oktober	Rulleski/-skøyter m/ stavar, oppmøtestad P-plass Plantasjen
44	Tirsdag 1. november	Barmark m/ stavar, Lohove
	Torsdag 3. november	Rulleski/-skøyter m/ stavar, oppmøtestad P-plass Plantasjen
45	Tirsdag 8. november	Barmark m/ stavar, Lohove
	Torsdag 10. november	Rulleski/-skøyter m/ stavar, oppmøtestad P-plass Plantasjen
46	Tirsdag 15. november	Barmark m/ stavar, Lohove
	Onsdag 16. november	Innandørstrening, Åsvang skole kl 1900-2000
	Lørdag 19. november	Skisamling på Kvikne
	Søndag 20. november	
47	Mandag 21. november	Innandørstrening, Eberg skole kl 1900-2030
	Torsdag 24. november	Barmark m/ stavar, Lohove
48	Tirsdag 29. november	Barmark m/ stavar, Lohove
	Torsdag 1. desember	Barmark m/ stavar, Lohove
49	Onsdag 7. desember	Innandørstrening, Åsvang skole kl 1900-2000
	Torsdag 8. desember	Barmark m/ stavar, Lohove
50	Mandag 13. desember	Innandørstrening, Eberg skole kl 1900-2030
	Torsdag 15. desember	Barmark m/ stavar, Lohove
52	Onsdag 21. desember	Innandørstrening, Åsvang skole kl 1900-2000
	Torsdag 22. desember	Ingen trening, juleferie til over nyttår

Informasjon pr e-post: All informasjon til gruppa, som td endringar av treningsstad, blir berre varsla pr e-post. Det er derfor viktig at alle står på e-postlista til trenarane. For å koma på denne lista: Send e-post til nri@broadpark.no, med opplysningar om namn, fødselsår, telefonnr og e-postadresse.

Tryggleiksutstyr: Alle skal ha refleksvest eller tilsvarande på barmarkstrening. På rulleskøyter skal alle i tillegg ha: Sykkelhjelm, hanskar, briller; gjerne også kne- og albogebeskyttar dei første gongene.

Rulleski/-skøyter: Oppmodar alle som ikkje har eigne rulleskøyter (ev -ski) om å anstrenge seg for å låne dette av naboar eller vener. Dette fordi rulleski/-skøyter er veldig fin balansetrening for skigåinga til vinteren. Dersom det blir glatt, kuttar vi rulleskøyter/-ski. Blir varsla pr e-post.

Stavlengder: Barmark m/ stavar: Bruk klassisk-stavar.

Rulleskøyter/-ski: Bruk skøytestavane frå førre sesong (litt lengre enn klassisk-stavane).

Når snøen kjem: Vi går over til skitrening så snart det er tilfredsstillande treningstilhøve i Granåsen.

Trenarar: May Hofstad, Axel Trøen, Vebjørn Rodal, Ståle Høyem, Per Egil Skåre og Nils Arild Ringheim.