

Dato/ tid	Hva	Hvordan	Tid	Ansvar
23/1	Skøyting	Frilek innenfor gitt område Slalom og hopp m padling i motbakke Padling teknikk benskyv, tyngde, stav (eldste) Leik på flata m de yngste – m og uten staver – gå i ring Avslutning v målseilet	10 min 20 min 25 min 25 min 5 min	Jan Erik
30/1	Klubbrenn	Vår gruppe arrangerer	Start ?	G7-9
6/2	Skøyting	Går rolig til skileikområdet Dele inn i 4 grupper: hopp, slalom, tramp og utfor m/ kuler Alle går opp igjen m skøyting på siden m staver Retur stadioen m veiledning av utforteknikk og skøyting	10 min 10 min hver plass	2 trenere veileder Alle trenerne fordeler seg
13/2	Skøyting	Går rolig til skileikområdet Dele inn i 4 grupper: hopp, slalom, tramp og utfor m/ kuler Alle går opp igjen m skøyting på siden m staver Retur stadioen m veiledning av utforteknikk og skøyting	10 min 10 min hver plass	2 trenere veileder Alle trenerne fordeler seg
20/2	Fri Teknikk	Skistua Downhill	Start?	G12 - 13
27/2	Vinterferie	Vinterferie		
6/3	Klassisk	Sjekk at alle har smurt ski – forslag til smurning gies Gå opp til skileikområdet Dele inn i 4 grupper: hopp, slalom, tramp og utfor m/ kuler Alle bruker motbakketeknikk i retur se opp i bakken, foten fram Retur stadion	1715 10min 10 min hver plass	Alle trenerne 3 trenere veileder
13/3	Klassisk	Sjekk at alle har smurt ski – forslag til smurning gies Gå opp til skileikområdet Dele inn i 4 grupper: hopp, slalom, tramp og utfor m/ kuler Alle bruker motbakketeknikk i retur se opp i bakken, foten fram Retur stadion	1715 10min 10 min hver plass	Alle trenerne 3 trenere veileder
20/3	Klassisk	Sjekk at alle har smurt ski – forslag til smurning gies Gå opp til skileikområdet Dele inn i 3 grupper: hopp, slalom, tramp og utfor m/ kuler Alle bruker motbakketeknikk i retur se opp i bakken, foten fram 1 gruppe på flata m teknikktraining foten fram og bruk av stav staking Retur stadion	1715 10min 10 min hver plass 10 min	Alle trenerne 3 trenere veileder 2 trenere
27/3	Klassisk	Klubbmesterskap	Start?	G14 - 15
3/4	Skøyting	Eldste går litt i motbakke og kort løype, samt flate og utfor Yngste rundt på stadioen rolig Avslutning m stafett og leker og noe drikke i stadionområdet	20 min 20 min 35 min	Alle trenerne fordeler seg

Påske - og vi ser fram til en ny skisesong fra senhøsten 2007 igjen...

Diverse renn og stafetter ikke innlagt her.