

Aktivitetsplan haust 2018

Gruppe blå: «Leikbetont»
 Gruppe orange: «Kondisjonsleik»
 Gruppe raud: «Spesifikk skitrening»

Det er lov å velge gruppe opp og ned frå gong til gong.

		Skiskyting	Langrenn	Storfjordlangrenn	Trening	Treneransvarlig
Aug uke 34						
Man	20	Skiskytterskole			Klubbhuset	Tina og Jan Ole
Tir	21		Barmarktstrening og foreldremøte kl 18.00.		Klubbhuset	Blå: Tina Orange: Ragnhild Raud: Anne Gry
Ons	22					
Tor	23	Rulleski 1800/ skiskytterskole			Grønningsæter	Tina og Geir Arne / skiskytterskole 17-18
Fre	24					
Lør	25					
Søn	26					

Aug uke 35						
Man	27					
Tir	28		Rulleski 1800 - 19.15.		Høvleriet	Blå: Anne Gry + Juliette Orange: Per Jomar Blå: Jan Ole fri
Ons	29					
Tor	30	Storfjordstemne friidrett	Storfjordstemne friidrett	Storfjordstemne friidrett	Eidsdal	Ingen fellestrening grunnet Friidrettscup
Fre	31					
Lør	1	Jentesamling Molde	Rulleskicup Skaret Molde			
Søn	2					

sept uke 36						
Man	3					
Tir	4		Rulleski 1800 - 19.15.		Høvleriet	Blå: Anne Kristin+Cathrine Orange: Anne Gry Raud:Jan Ole k
Ons	5					
Tor	6	Rulleski 1800			Grønningsæter	Tina og Per Jomar
Fre	7		Storfjordlangrennsamling Vallidal		Egen plan	
Lør	8		Storfjordlangrennsamling Vallidal		Egen plan	
Søn	9		Storfjordlangrennsamling Vallidal		Egen plan	

sept uke 37						
Man	10					
Tir	11	Friidrettscup Liabygda	Friidrettscup Liabygda	Friidrettscup Liabygda	Friidrettscup Liabygda	Ingen fellestrening grunnet Friidrettscup
Ons	12		Styrketrening MLH 1900 - 20.30.		Styrke / basistrening	Bjørn Roger
Tor	13	Rulleski 18.00			Grønningsæter	Jan Ole og Geir Arne
Fre	14					
Lør	15					
Søn	16		Trollstigen opp rulleski klassisk			

sept uke 38						
Man	17					
Tir	18		Rulleski 1800 - 19.15		Høvleriet	Blå: Astrid E.S og Nils B Orange: Anne K Raud: Anne Gryfri
Ons	19		Styrketrening MLH 1900 - 20.30.		Styrke / basistrening	Anne Gry
Tor	20	Rulleski 1800			Grønningsæter	Per Jomar og Tina
Fre	21					
Lør	22					
Søn	23					

sept uke 39						
Man	24					
Tir	25		Rulleski 1800 - 19.15.		Høvleriet	Blå: Anne Gry og Børge Orange: Per Jomar. Raud: Tina kl
Ons	26		Styrketrening MLH 1900 - 20.30.		Styrke / basistrening	Bjørn Roger
Tor	27	Rulleski 1800			Grønningsæter	Jan Ole og Per Jomar
Fre	28	Samling Ullsheim	Samling Ullsheim		Egen plan	
Lør	29	Samling Ullsheim	Samling Ullsheim		Egen plan	
Søn	30	Samling Ullsheim	Samling Ullsheim		Egen plan	

okt uke 40						
Man	1					
Tir	2		Rulleski 1800 - 19.15.		Høvleriet	Blå: Anne Kristin og Lene N Orange: Anne Gry. Raud: Jan Ole
Ons	3		Styrketrening MLH 1900 - 20.30.		Styrke / basistrening	Ragnhild
Tor	4	Rulleski 1800			Grønningsæter	Tina og Per Jomar
Fre	5		Stordalssamling		Egen plan	
Lør	6		Stordalssamling		Egen plan	
Søn	7		Stordalssamling		Egen plan	

okt uke 41						
Man	8	Høstferie	Høstferie			
Tir	9	Høstferie	Høstferie			
Ons	10	Høstferie	Høstferie			
Tor	11	Høstferie	Høstferie			
Fre	12	Høstferie	Høstferie			
Lør	13					
Søn	14					