

Sesongplan klubbtrening 13+

2024

Oppmøte: Mandag 18.00

Treninga starter 18.00, så kom i tide.

Hvilken øvelse vi skal ha annonseres på FB-sida for medlemmer et par dager før. Husk å melde inn deltagelse så vi får skrevet ut nok kart.

Vi begynner med basisøvelser på våren og prøver å gjøre det vanskeligere og vanskeligere utover i sesongen, samt at vi har noen treninger felles med rekrutt for å bygge klubb.

Treninga består av oppvarming, momenttrening i 40-45 minutter og nedvarming/uttøying.

Si i fra til trener dersom det trengs ekstra veiledning eller skygging under økta.

Kontaktpersoner:

Robert Fredriksen, klubbtrener

Torgrim Gjestrud, assistenttrener

Uke	Dato	Oppmøtested
14		Påske (23.03 - 01.04)
15	08.04.2024	Klubbhytta
16	15.04.2024	Klubbhytta
17	22.04.2024	Klubbhytta
18	29.04.2024	Klubbhytta
19	06.05.2024	Klubbhytta
20	13.05.2024	Klubbhytta
21	20.05.2024	Pinse - Ingen trening
22	27.05.2024	Klubbhytta
23	03.06.2024	Klubbhytta
24	10.06.2024	Klubbhytta
25	17.06.2024	Gjestrud gård
		Sommerferie
34	19.08.2024	Klubbhytta
35	26.08.2024	Klubbhytta
36	02.09.2024	Klubbhytta
37	09.09.2024	Klubbhytta
38	16.09.2024	Klubbhytta
39	23.09.2024	Klubbhytta
40	30.09.2024	Klubbhytta
41		Høstferie (07.10 - 11.10)