

Sesongplan klubbtrening 13+

2025

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	Øvelse
14		Påske (12.04 - 21.04)	Avslapning
15	22.04.2025	Klubbhytta (tirsdag)	Kompass/MicrO/Linje
16	28.04.2025	Klubbhytta	Dirigerings-O/Følg John
19	05.05.2025	Klubbhytta	Capsstafett
20	12.05.2025	Klubbhytta	Kurveorientering
21	19.05.2025	Klubbhytta	Inn- og utløping til post
22	26.05.2025	Bok&Blueshuset	Sprint
23	02.06.2025	Klubbhytta	Vannløypa
24	09.06.2025	Pinseløp, Kongsberg	Pinse
25	16.06.2025	Gjestrud	Gjestrud Grand Prix
		Sommerferie	Avslapning
34	18.08.2025	Klubbhytta	DirigeringsO
35	25.08.2025	Klubbhytta	Ny øvelse
36	01.09.2025	Klubbhytta	Kurveorientering
37	08.09.2025	Sætre	Sprint/NCR
38	15.09.2025	Klubbhytta	Klypestafett
39	22.09.2025	Klubbhytta	Godteristafett
40	29.09.2025	Klubbhytta	Natttilvenning
41		Høstferie (06.10 - 10.10)	Avslapning