



# LYN SKI vårtrening 2016 med rulleski

## Stor pågang – **NY DAG** for nye utøvere

### **Tirsdager** åpen for rulleøkt

Velkommen til vårtrening med LYN SKI barneteam.  
Vi drar i gang igjen rulleskiøker for barn fra kullene 2004, 2005, 2006 og 2007  
Dette er et solid tilbud til alle som ønsker å lære seg å mestre trening på rulleski!



**Vårens rulleskitrening – vi er i gang. Siste treningsdag, tider og priser gjelder – For å lette trykket og åpne for flere har vi også nå åpnet tirsdager. PÅMELDING til Tirsdag her:** <https://www.superinvite.no/#/invitation/25e2a30f44898b9f3e978b1786dcd85c>

#### **Økt info:**

Siste økt: 16. Juni 2016  
Dag: Tirsdag  
Tid: 18.00 – 19.00  
Pris: 500,-  
Oppmøte sted: Snøparken (asfaltbanen)

#### **Kontaktpersoner:**

Oppmann gutter 2005 og koordinator for vårens rulleskitrening:  
Stig B Dærmænen, mail: [stigbd@gmail.com](mailto:stigbd@gmail.com), tlf: 971 21 229  
Oppmann for jenter 2005:  
Kyrre Falch-Hennum, mail: [barneteam@lynski.no](mailto:barneteam@lynski.no), tlf: 41020875.

#### **Praktisk info**

##### **Treningene vil ha fokus på:**

- Rulleski; å lære å mestre rulleski for de yngste, teknikk for de mer erfarne
- Vedlikehold av styrke ved felles sirkeltrening
- Lett kondisjonstrening

##### **Rulleski:**

- LYN SKI har ca 50 par rulleski (skate med nnn bindinger) til utlån. Du trenger derfor ikke å ha egne ski for å kunne være med. Men, har du egne ski, er det fint om du tar de i bruk.
- HJELM er påbudt. Barn uten hjelm får ikke delta på treningen.
- Vi har erfarne LYN SKI trenere med. Barna deles inn i grupper tilpasset nivå.