



## Team 2004 – trening frem til sommeren 2016

Foreløpig, frem til uke 41, kjører vi gutter og jenter sammen. Deretter vil vi se an hvor mange vi er og type økter.

**Fokus: God trening for alle i et godt treningsmiljø!**

Uke	Dato	Tid	Hva	Utstyr	Kommentar	Varigh	X-tra
18	M:2. mai	Kl. 18-19	Oppstart + bli kjent		Snøparken	1t	
19	M:9. mai	Kl. 18-19	Spent, hurtighet og styrke stafetter		Snøparken	1 t	
19	F 13. Mai	Kl. 17:30-18:30	LØPETEKNIKK	Løpetøy	m/Tor	1 t	Møtes på NIH banen Oppvarming en runde rundt Sognsvann Deretter teknikk på Friidrettsbanen/NIH
20	M:16. mai	Kl. 18-19	Rulleski	Rulleski, staver, hjelm, refleksvest	P-plassen ovenfor Nordbergskole	1t	
21	M:23. mai	Kl. 18-19 PLUSS kveldsmat!	Løp m/staver i Damefallene	Staver til å løpe med. Gjerne litt kortere enn klassisk staver	Snøparken	1:30 t	Kveldsmat. Enten klubbhuset eller grilling ute PÅMELDING FELLES: <a href="http://doodle.com/poll/ie2eahmwu5gn7cti">http://doodle.com/poll/ie2eahmwu5gn7cti</a>
21	L:28. mai	Hele dagen	Jentesamling for jentene	Se invitasjon			Egen invit og påmelding sendt
22	M:30. mai	Kl. 18-19.30	Rolig langtur, løp		Snøparken	1:30 t	
23	M:6. juni	Kl. 18-19.30	Rulleski	Rulleski, staver, hjelm, refleksvest	Tåsen senteret	1:30 t	
23	S:12. juni	Se pmlid	Røa Rock'n Roll – for G04  Kretssamling for jentene	Vi drar til Røa og møter kretsen for lek og moro sammen!	Husk det som måtte huskes, se egen invit. Skift, badetøy		<b>PÅMELDING for GUTTENE:</b> <a href="http://doodle.com/poll/nhgcy9zqcfxtdfas">http://doodle.com/poll/nhgcy9zqcfxtdfas</a>  <b>PÅMELDING FOR JENTENE:</b> <a href="http://doodle.com/poll/zivkavkmcsbmem59">http://doodle.com/poll/zivkavkmcsbmem59</a>
24	M:13. juni	Kl. 18-19	MYRløp	Håndkle og søppelsekk i bilen om du blir hentet!	Snøparken	1 t	
24	F:17. juni	Kl. 18-19 PLUSS AVSLUTN	Mesternes Mester	Morsom konkurranse i Snøparken	Snøparken	1t	Avslutning med grilling og slikt. Foreldre inviteres til kaffe og kake ☺ PÅMELDING FELLES: <a href="http://doodle.com/poll/ie2eahmwu5gn7cti">http://doodle.com/poll/ie2eahmwu5gn7cti</a>