



Hei LYN SKI jenter!

Det å trene sammen med andre er en av de beste måtene å bli bedre på. Vi ønsker i år å samle alle jentene i ungdomsteamet og juniorjentene (2004-1998) til noen fellestreninger / fellessamlinger.

Fra høsten av kommer dette til å gjennomføres ca 1-2 ganger pr mnd som fellesøkter.

Vi lager en kickstart med en dagssamling (2 økter og felles lunsj).

Dato: 28 mai

Program:

08.50 Oppmøte klubbhuset

09.00 1 økt: Langkjøring løp

11.00 Dusj

11.30 Enkel lunsj og overraskelse

13.30 2.økt: Spenst, hurtighet og styrke

15.00 Ferdig

Husk: Utstyr til dusj/ bytte. Joggesko.

Baggene lagres på klubbhuset under 1 og 2 økt.

Påmelding

Arrangementet er gratis. Men, siden vi ordner lunch er det fint med en påmelding. Det gjør dere via denne linken:

<https://www.superinvite.no/#/invitation/b3bbccd6c008e727785cb81b1aa08ac5>

Velkommen!

