

Kjøreplan Sommerskiskolen uke 33 – 2019 **U-TEAM**

Trenere: Hanna Pettersen, Adrian Lindgren, Kjell Kristoffer Moe, Selma Jensen (Johan Hogrenning)



Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-08.45	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.
08.45-10.45	Motbakkeintervaller	Gjørmeøkt	Triathlon	Sprint på rulleski	Lek – med fokus på: Spent, hurtighet. koordinasjon og balanse
10.45-12.00	Felles lunsj	Vannkrig FELLES KL 1100-1200 Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
12.00-13.00	Kanonball turnering Tennis banen		Mesternes mester Del 1	Musikk quiz	Vent og se..!
13.00-13.30	Frukt og chill	Rulleski	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.30-14.45	Styrkeøkt med fokus på kjernemuskulatur (tuftepark)	Langtur eller lek/hurtighet (valgfritt) Frukt og chill	Mesternes Mester Del 2	Løping – Langtur med litt spent/hurtighet	Lek og hurtighet på rulleski (Agility/ferdighetsløype)
14.45-15.00	Oppsum, oppr. BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.