

## Kjøreplan Sognsvann Sommerskiskole 2023 - Barneteam

UKE 26

Grupper:

Årskull	Farge	Trener I	Trener II	Trener III
2014 - 2015	BLÅ	Synne FH	Ava K	Tora K
2013	Gul	Oda O	Teodor L	
2012	Rød	Fredrik M	Bo S	Jørgen O

Dagsplan:

Oppmøte barn	08:30
Første økt	08:45 – 10:15
Lunch	10:15 – 11:00
Andre økt:	11:00 – 12:00
Frukt & Chill:	12:00 – 13:00
Tredje økt:	13:00 – 14:30
Oppsummering/Bånn Gass:	14:30 – 15:00
Henting/dags slutt:	15:00

Ordforklaringer/forkortelser:

AB	Asfaltbanen (ved blåbua, retning Sognsvann over fotballbanene, fra klubbhuset)
GVT	Gangveien mot Trafoen (Trafoen ligger retning Kolonihagen/Gaustadjordet (enden av Nordbergvn)
TB	Tennisbanen ved blåbua/Asfaltbanen
OS & OR	Oppsummering av dagen og opprop
RSKI	Rulleski

**DAGENE I UKE 26**

<b>MANDAG</b>			
	<b>BLÅ</b>	<b>GUL</b>	<b>RØD</b>
	2014 - 2015	2013	2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB  Bremsing Balanse & Lek	Rulleski på AB  Bremsing Balanse & Lek	Rulleski på GVT  Parøvelser Stafetter
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Kanonballturnering på TB	Kanonballturnering på TB	Kanonballturnering på TB
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Styrke stafetten	Styrke stafetten	Løp Langtur med innlagte øvelser
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

TIRSDAG			
	BLÅ	GUL	RØD
	2014-2015	2013	2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Ballspill	Rulleski på GVT RSKI sprint	Motbakkeløp
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Musikk-Quiz	Musikk-Quiz	Musikk-Quiz
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Moro i myra Fotball & stafett	Langtur med innlagte øvelser	Rulleski på GVT
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

ONSDAG			
	BLÅ	GUL	RØD
	2014-2014	2013	2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Rulleskisprint	Hinder-Løype	Rulleski på GVT Duhatlon
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Hinder-Løype	Myrøkt	Myrøkt
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

TORSDAG			
	BLÅ	GUL	RØD
	2014-2015	2013	2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Mesternes Mester	Motbakkeløp	Rulleski på GVT Rulleskisprint
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Sognsvann Challenge	Sognsvann Challenge	Sognsvann Challenge
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Rulleski sprint	Rulleski på AB Rulleskisprint	Styrke stafetten
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

FREDAG			
	BLÅ	GUL	RØD
	2014-2015	2013	2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Parstafetter	Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid	Mesternes Mester
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Vent å se...!	Vent å se...!	Vent å se...!
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid	Mesternes Mester	Rulleski AB Balanse + 1 skikjøring
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen