

Med forbehold om endringer frem mot ukestart

Kjøreplan Sognsvann Sommerskiskole 2024 - Barneteam

UKE 33

Grupper:

| Årskull | Farge | Trener I | Trener II | Trener III |
|---------|-------|----------|-----------|---------------|
| 2016 | Grønn | Thea G | Einar H. | |
| 2015 | Blå | Kasper R | Hanna S | Leah |
| 2014 | Gul | Tuva K | Maria S | Christoffer M |
| 2013 | Rød | Magnus | Eira S | |

Dagsplan:

| | |
|-------------------------|------------------|
| Oppmøte barn/ungdom | 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/Afaltbanen |
| OS & OR | Oppsummering av dagen og opprop |
| RSKI | Rulleski |

DAGENE I UKE 33

| MANDAG | | | | |
|-------------|--|--|--|--|
| | GRØNN | BLÅ | GUL | RØD |
| | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
| 08:30-08:45 | Oppmøte utøvere & Info om dagen | 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 AB Bremsing Balanse & Lek | Rulleski på GVT Parøvelser Stafetter |
| 10:15-11:00 | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj |
| 11:00-12:00 | Kanonball turnering på TB | Kanonball turnering på TB | Kanonball turnering på TB | Kanonball turnering på TB |
| 12:00-13:00 | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill |
| 13:00-14:30 | Styrke stafetten | Styrke stafetten | Styrke stafetten | Myrøkt |
| 14:30-15:00 | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen |

| TIRSDAG | | | | |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | GRØNN | BLÅ | GUL | RØD |
| | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
| 08:30-08:45 | Oppmøte utøvere & Info om dagen | 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 AB Ballspill | Rulleski på GVT RSKI sprint | Motbakkeløp |
| 10:15-11:00 | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj |
| 11:00-12:00 | Vannkrig | Vannkrig | Vannkrig | Vannkrig |
| 12:00-13:00 | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill |
| 13:00-14:30 | Moro i myra Fotball & stafett | 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 | OS & OR BånnGass prisen |

| ONSDAG | | | | |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|
| | GRØNN | BLÅ | GUL | RØD |
| | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
| 08:30-08:45 | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen |
| 08:45-10:15 | Rulleski på AB Rulleskisprint | Rulleski på AB Rulleskisprint | Hinder- Løype | Rulleski på GVT Duathlon |
| 10:15-11:00 | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj |
| 11:00-12:00 | Sognsvann Teamwork | Sognsvann Teamwork | Sognsvann Teamwork | Sognsvann Teamwork |
| 12:00-13:00 | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill |
| 13:00-14:30 | Hinder- Løype | Hinder- Løype | Myrøkt | Løp Langtur med innlagte øvelser |
| 14:30-15:00 | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen |

| TORSDAG | | | | |
|-------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | GRØNN | BLÅ | GUL | RØD |
| | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
| 08:30-08:45 | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen |
| 08:45-10:15 | Rulleski på AB Balanse & svinging | Mesternes Mester | Motbakkeløp | Rulleski på GVT Rulleskisprint |
| 10:15-11:00 | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj |
| 11:00-12:00 | Musikk Quiz | Musikk Quiz | Musikk Quiz | Musikk Quiz |
| 12:00-13:00 | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill |
| 13:00-14:30 | Mesternes Mester | Rulleski sprint | Rulleski på AB Rulleskisprint | Styrkestafetten |
| 14:30-15:00 | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen |

| FREDAG | | | | |
|-------------|--|--|---|---|
| | GRØNN | BLÅ | GUL | RØD |
| | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
| 08:30-08:45 | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen | Oppmøte utøvere & Info om dagen |
| 08:45-10:15 | Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid | Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid | Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid | Rulleski GVT Balanse + 1 skikjøring |
| 10:15-11:00 | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj | Felles lunsj |
| 11:00-12:00 | Vent å se...! | Vent å se...! | Vent å se...! | Vent å se...! |
| 12:00-13:00 | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill | Frukt & Chill |
| 13:00-14:30 | Parstafetter | Parstafetter | Mesternes Mester | Mesternes Mester |
| 14:30-15:00 | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen | OS & OR BånnGass prisen |