

**Desse treningstidene for skiguppa gjeld f.o.m. veke 42:
Måndag kl. 17.30 – 19.00. Fellestrening for alle gruppene.
Oppmøte: Aktivitetshuset.**

Det blir barmarkstrening med springing, rulleski/rulleskøyter, spenst og koordinasjon ute og styrke, leikar, ballspel mm inne i hallen. Fyrste gongen treng ein ikkje rulleski/rulleskøyter, men hugs inne – og utekle og refleksvest!

Dei ulike gruppene og trenarane:

· **3.- 4. klasse**

Trenarar: Stig Berge-Soldal, Johannes Hjørnevig, Thomas Eide og Arvid Hjelmeland

· **5.- 6. klasse.**

Trenarar: Oddmund Soldal og Sigurd Børve

· **7. klasse og oppover**

Trenarar: Pål Haugland, Bjørn Olav Tveit, Steinar Haugland og Cathrine Haugland

Dei eldste, frå 7.klasse og oppover, som ønskjer/har tid til å vera med på fleire fellestreningar i veka har i tillegg tilbod om følgjande treningar:

Tysdag kl. 18.00 – 19.30. Intervalltrening i ein skogsveg. Oppmøte: Pålatunet.

Torsdag kl. 18.00 – 19.30. Rulleski/springing annakvar gong. Intervall. Oppmøte: Grana.

Dei to siste treningane er altså eit tilbod til alle som skal konkurrera i aldersklassane 13 – 90(!) år og gå 3 km eller meir i renn til vinteren.

Men det er veldig kjekt om vi kan få med fleire nye fjes, også dei som kanskje ikkje kan tenkja seg å gå renn i det heile...

Her er det plass til alle – foreldre og andre! Vel møtt!

På uskedalil.no vil det også bli lagt ut oppdatert informasjon frå skigruppa framover.

SKIGRUPPA