



20 stilte på rulleskitrening i yngste gruppe. Imponerende!

I kveld har det vore skitrening, og godt over 30 treningsvillige ungdommar deltok. Det er eit imponerende tal, og det understrekar at skigruppa har god vind i segla. Dei frammøtte var fordelt på to treningsgrupper etter alder. Eldste gruppa trena inne i Aktivitetshuset, medan dei yngste hadde utetrening.

Kveldens trening var på rulleski/rulleskøyter for dei yngste. Dei eldste ungdommane hadde innetrening med vekt på spenst og styrke.

Det vert trening mandag, tirsdag og torsdag framover etter følgjande plan som vi har henta frå idrettslaget si nettside:

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 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!

Leiaren i skigruppa, Knut Johannes Ripel, er sjølvstøtt svært godt fornøgd med frammøtet.

- Som du ser er det ein flott gjeng som er i sving, og plass til fleire er det. Vi har mange gode og blide trenarar, seier han. Så her er det berre å bli med for alle som ønskjer det.



Eldste gruppa trente spenst og styrke innandørs i kveld.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland
Foto: Knut Johannes Ripel.