



Motbakkeintervall mot Ådnaklett i vår.

**Styret i skigruppa i UIL har staka opp dei grove linjene, og dei meiner planane legg til rette for ein god og kjekk skisesong. Det vert mykje god trening og melemene i gruppa kjem til å ha mykje kjekt saman. Alt førstkommande tysdag startar førebuingane rett etter skulemusikken er ferdig ca. kl.19.**

No startar dei opp att intervalltreninga, tysdagsjoggen eller familitreninga som dei hadde ut over vår. Treninga vert for dei som går i 5. klasse og oppover, men om det er yngre born som har lyst å vera med, så går det heilt fint om dei er i følgje med foreldra. Desse treningane vert eit godt startgrunnlag for det som kjem senare i sesongen. Om desse tysdagstreningane i vår, kan de [lesa her](#).

Etter haustferien når dei fleste fotballkampane er ferdige, kjem dei til å starta opp igjen med fellestrening på måndagane. Då blir det fellestrening for alle gruppene, med oppmøte ved Aktivitetshuset. Det blir barmarkstrening med springing, rulleski/rulleskøyter, spenst og koordinasjon ute, og styrke, leikar, ballspel mm inne i hallen.

De finn meir om [planane for sesongen her](#), men først av alt startar treninga tysdag 6.september kl.19.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland  
Foto: Bjarte Døssland