Langrennstrening

Her følger informasjon om langrennstreninger utover høsten:

Det blir **Styrketrening** inne i gymsalen på Lampeland Skole for 3 klasse og oppover på **tirsdager.** (Foreldre er også velkommen)

Oppvarming starter ute fra skoleplassen kl 18.00. (valgfri bevegelsesform, løp/rulleski/sykkel)

Styrketreningen **STARTER** kl 18.30 til ca 19.30, Første tirsdagstrening er **tirsdag 6 oktober.**

Vi starter med Barmarkstrening på **torsdager fra 8 oktober** og utover for 3 klasse og eldre. Vi deler inn etter alder og nivå.

Husk! Drikke, klær etter vær og joggesko til treningen. Ta med skiftetøy og mat til etter økta.

Trenere: Roger Kjenås, Stig Kjenaas, Roger Rustand, Tove Ramberg, Nicolay Spiten, Marie Hov og Sverre Tjøntveit

Ski og skiskyttergruppa legger stor vekt på et godt miljø, det sosiale og det å bli kjent med hverandre, både utøvere og foreldre. Vi arrangerer også samlinger for langrenn/skiskiskyting hvor vi legger vekt på det sosiale i kombinasjon med det sportslige.

Håper vi ses!

Svene IL - *alle kan få være med*