

Program 11-12 år Røklund 2015

<u>Fredag</u>	<u>Hva</u>	<u>Varighet</u>
Kl 18.00	Oppvarming, koordinasjon, stafetter, spenstøvelser + "elghufs".	1.15
<u>Lørdag</u>		
Kl 09.30	Rulleski, skøyting. Tema ballanse. Ulike øvelser.	1.30
Kl 15.00	Løpetur i terreng. Bevegelighet/sirkeltrening	1.15
Kl.19.00	Samlingsturnering ballspill	
<u>Søndag</u>		
Kl 09.30	Langtur. Løp/skigang, stafetter, Røklunds fjellet.	1.30 ++

Ta med: skistaver, hjelm, refleksvest, hansker, rulleski(de som har), joggesko, og ellers klær for uteaktivitet. Husk drikkebelte. Det er mulig å låne rulleski.