

## Notat

### Treningsplan Røklandsamlingen – 11-12 år

<b>Fredag</b> <b>23.09.16</b>		<b>Økt 1 kl. 18:00</b> Oppvarming 20-30 min Koordinasjon, balanseøvelser, stafetter, spenst Varighet 1:15 – 1,30 t  <b>Beina</b>	
<b>Lørdag</b> <b>24.09.16</b>	<b>Økt 1 kl. 09:30</b>  Tema balanse med ulike øvelser (kjegler, hockeykøller etc.). Varighet 1,5 t  <b>Rulleski eller rollerblades</b>  <b>Skøyting</b>	<b>Økt 2 kl. 16:00</b>  Løpetur i terrenget. Med innslag av imitasjons- og styrkeøvelser under løpeturen Varighet 1,15 t  <b>Beina</b>	<b>Fellessamling ☺ kl.</b> <b>19:00</b>
<b>Søndag</b> <b>25.09.16</b>	<b>Økt 1 kl. 09:30</b>  Rolig langtur i1, Varighet 1,5  <b>Beina</b>		

#### Utstysliste:

- Joggesko
- Rulleski skate eller rollerblades
- Hjelm
- Skisko
- Refleksvest
- Hansker
- Drikkebelte
- Treningstøy
- Lue/pannebånd
- Hodelykt
- Toalettsaker
- Skifteklær
- Innesko
- Madrass
- Sovepose
- Håndduk
- Vanlige klær
- Klær etter værforholdene
- Skotørker kan være lurt ☺