

**Treningsprogram Røklandsamling 2019**

**Gruppe 11 - 12 år**

**Fredag**

* Kl 18:00: Løping med spenst hurtighet

**Lørdag**

* Kl 09:00: Rulleski skøyting
* Kl 15:30: Løping med styrke og basisøvelser

**Søndag**

* Kl 09:00: Langtur/fjelltur på Røklandsfjellet

ALT: Det vil også bli en gruppe som går langtur på rulleski.

**Trenere**

|  |  |
| --- | --- |
| Marianne Hoff (ansvarlig) | Vinger IL |
| Ruben Eggesvik,  | Vinger IL |
| Stein-Ole Nevervik | Vinger IL |
| Stein Ingvaldsen | Vinger IL |
| Stian Bentsen | Vinger IL |
| Anette Hüttepohl | Vinger IL |
| Kristin Børø  | Vinger IL |
| Lars Nystadbakk | Innstranda IL |
| Dagfinn Eliassen | Innstranda IL |
| Ketil Bjørnstad | Fauske IL |
| Bård Lyng Olsen | Fauske IL |
| Asbjørn Opheim | Fauske IL |