

**Treningsprogram Røklandsamling 2019**

**Gruppe 13 - 14 år**

**Fredag**

* Kl 18:00: Barmarkstrening spenst og styrke. Oppvarming, elghufs og sprettende skigang med korte staver. Basisøvelser styrke. Tid: 1 t 30 min

**Lørdag**

* Kl 09:00: Barmark, intervall. Oppvarming, ulike fartsøvelser, stafetter ol med høy fart. Tid 1 t 30 min
* Kl 15:30: Rulleski skøyting, teknikk med og uten staver. Rulleskibandy og basket. Tid 1 t 30 min.

**Søndag**

* Kl 09:00: Rulleski rolig tur skøyting. Fokus på teknikk og utholdenhet.

**Trenere**

|  |  |
| --- | --- |
| Lars Utne Haukland (ansvarlig) | Innstranda IL |
| Cecilie Risvoll | Fauske IL |
| Håvard Hammerfall | Fauske IL |
| Gøran Skogstad | Innstranda IL |