

SKI SAMLING

Valdres ski inviterer alle skiglade ungdommer i Oppland i alderen 11-14 år til barmarks samling.



NÅR

13.oktober 2019 kl 10.00-16.00

HVOR

VALDRES STORHALL, LEIRA

PÅMELDING:

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/>

RULLESKI AGILITY

Første økt vi vi ha fokus på koordinasjon, leik og hurtighet på rulleski

AKTIV LUNSJ

I lunsjen får du i tillegg til sunn mat muligheten for å prøve deg på:

- Klatring
- Freesbegolf
- Fotball
- Terrengsykling i «bike parken»

LØP, SPENST OG HURTIGHET

I andre økta setter vi fokus på tradisjonelle og utradisjonelle måter å trene spenst, styrke og hurtighet på.

TA MED:

Rulleski, skisko, hjelm, staver, treningstøy og sko for ute og inne bruk.

Tørt skift.

(Om du vil kan du ta med sykkel men det kan du også låne om du vil teste bikeparken i lunsjen.)