

Samplings- og øktoversikt åpent junioropplegg for sesongen 2023/2024

Uke	Dag	Hva	Ansvar
25	Fre 23. - Søn 25. juni	Hjemmesamling (Granåsen)	Juniorleder
33	Fre 18. - Søn 20. august	Hjemmesamling (Granåsen)	Juniorleder
40	Fre 6. - Søn 8. oktober (starten på høstferi)	Hjemmesamling (Granåsen)	Juniorleder
43	Fre 27. - Søn 29. oktober	Hjemmesamling (Granåsen)	Juniorleder

Forslag om fellesøkter i sommerferien

- Økter blir lagt ut på Spond.
- Tanken er at det skal være et møtepunkt med en plan for en økt.
- Ikke alle økter er med trener, jeg møter på de jeg har mulighet til
- Erfaringer fra i fjor:
 - o det er mest ønskelig med felles intervall og langtur
 - o Gir de eldste litt ekstra ansvar for å lede ann dersom jeg ikke har mulighet til å være med.
- Forslag til uker:
 - o uke 26 (styrke på kveldstid en dag?)
 - o uke 28 (en intervall og en langtur)
 - o Uke 30 (en intervall og en langtur)