

Trening jr. gruppa Ski-VOTN fram til Påske

Dato	Sted/ oppmøte	Treningsart/ Varighet/ Int. sone	Innhold/kommentar	Utstyr, annet
23.1 18.00	Os TOS Arena	Vi legger vekt på teknikk i skøyting	Prøver å dra inn ekstern kompetanse.	Fortrinnsvis skøyte ski
30.1 18.30	Tolga	Teknikk/kvalitet	Kan hende jeg blir sittende inne i S.hallen å se på teknikk opptak med de som ønsker det .	
6.2 18.30	Tolga Sæther hallen	Teknikk/kvalitet Klassisk	Os og Dalsbygda kommer til Tolga denne kvelden. Kvalitet med Anders og Øystein for de som ønsker det. .	Klassiske ski
13.2 18.30	Tolga Sæther hallen	Trener ressurs Bistår etter behov	Kan ta med de som ønsker ut i lettere terreng og finslipe dobbelttak m/fraspark + staking.	Evt. Hodelykt Klassiske ski
20.2 18.30	Tolga Sæther hallen	Trener ressurs Bistår etter behov	Teknikk/ kvalitet	
27.2 18.00	Os Østvangen	Jobber med teknikk i variert terreng	Vi blir flere trenere denne kvelden, jobber med teknikk i ulike terreng typer.	Hodelykt
5.3 18.30	Tolga Sæther hallen	Trener ressurs Bistår etter behov		
12.3 18.30	Tolga Sæther hallen	Trener ressurs Bistår etter behov	Os og Dalsbygda kommer til Tolga . Klassikk teknikk	Klassisk ski
19.3 18.30	Tolga Sæther hallen	Trener ressurs Bistår etter behov		
26.3 18.00	Os TOS Arena	Skøyting	Finpussing av teknikk	
1- 10.4			Påske	