

## HALVÅRSPLAN FOR ALLIDRETTE 2009 BARN VÅR 2017

Dato	Hovedaktivitet	
04.01	HÅNDBALL	
11.01	HÅNDBALL	
18.01	Skøyter	
25.01	Skøyter	
01.02	SKIKARUSELL Tirsdag 31/1	Hvis ikke skikarusell Vanlig trening Onsdag - Ballspill
08.02	SKIKARUSELL Tirsdag 7/2	Hvis ikke skikarusell Vanlig trening Onsdag - Ballspill
15.02	SKIKARUSELL Tirsdag 14/2	Hvis ikke skikarusell Vanlig trening Onsdag - Ballspill
22.02	SKIKARUSELL Tirsdag 21/2	Hvis ikke skikarusell Vanlig trening Onsdag - Ballspill
01.03	VINTERFERIE	
08.03	Fotball/innebandy	
15.03	Volleyball	
22.03	Volleyball	
29.03	Badminton	
05.04	Fotball/innebandy	
12.04	PÅSKEFERIE	
19.04	Orientering	Mer info kommer
24.04	Discgolf ute	Tranby mer info kommer
03.05	Friidrett	
09.05	SYLLINGLØPET	Oppmøte ca. 17.30 ved skolen
17.05	HIPP HIPP HURRA	
24.05	Avslutning på stranden	Vi alle tar med egen mat og koser oss

### Info:

Treningen starter kl. 18.00 presis, så fint om alle kan være klarer skiftet til kl. 17.55.

Ved trening i hallen, vil vi starte med opprop, fløytetrening, oppvarming, hovedaktivitet, og avslutter med lek/uttøyning.

Når vi har ballspill, skal vi ikke bare spille, men også trene mer på regler og annen teknikk. Vi skal følge planen, men noen ting kan hende må utgå. I så fall, blir dette gitt beskjed om via mail/sms/facebook J

Husk vannflaske til hver trening

Mvh

Trenerteamet 2009

Trenere	Telefon	E-post
Marie Wergeland	938 76 291	<a href="mailto:marie.wergeland@gmail.com">marie.wergeland@gmail.com</a>
Ole Jørgen Mathisen	907 24 613	<a href="mailto:o-jomath@online.no">o-jomath@online.no</a>
Turid Aas Myhre	958 14 404	<a href="mailto:turid@myhre.no">turid@myhre.no</a>

