

# Fellestreninger Sommeren 2008



## Tirsdager

Styrketrening med Ane Bratland. Hun har nå tatt flere treningslederkurs i regi av Friskis og Svettis, og stiller opp som treningsleder for styrketrening på tirsdager. Tone Staum vil også være med å hjelpe til.

Fram til skoleferien vil vi være i Gymsalen på Fjerdum Skole kl 19:00. Vi anbefaler at de som ønsker det (særlig de største) møtes kl 18:00 og løper ca 1 time rolig langkjøring før styrketreningen. Oppstartdag vil bli varslet på hjemmesidene og på SMS. Vi skal også tenke litt på hva vi gjør med denne treninga i Juli. Etter skoleferien vil denne treningen foregå i gymsalen på Ungdomsskolen

## Torsdager kl 18:30 Idrettsplassen Seg Bru.

Løpetrening. Intervall, spenst, hurtighet og litt styrke. Innslag av friidrettstrening for å bedre løpesteget. Ca annenhver gang blir det ganske kort intervall på banen, og lengre intervaller i lysløypa.

## Søndager kl 10:00 – Rulleski/ Langtur på beina.

(Hvis ikke annet blir sendt ut på SMS er oppmøte til rulleskitrening på parkeringsplassen bak kommunehuset/REMA ved Seg Bru)

Søndag 25. mai:	Rulleski
Søndag 1. juni:	Løpetur/langtur på beina. Vi løper i Segalstad- og/eller Kalstad- baklia. Oppmøte Idrettsplassen Seg Bru kl 10:00
Søndag 8. juni:	Rulleski
Søndag 15. juni:	Løpetur/langtur på beina. Oppmøte ved starten på lysløypa i Vestre kl 10:00
Søndag 22. juni:	Rulleski (Start sommerskiskole Dalseter)
Søndag 29. juni:	Rulleski (Sommerskiskole Meråker)
Søndag 6. juli:	Løpetur/langtur på beina. Vi løper til Nordbua Oppmøte Espedalen kl 10:00 (nøyaktig sted oppgis senere)
Søndag 13. juli:	Rulleski
Søndag 20. juli:	Rulleski
Søndag 27. juli:	Rulleski
Søndag 3. august:	Løpetur/langtur på beina. Vi løper til Prestkampen. Oppmøte på Skei - parkeringsplassen ved bommen på Peer Gynt Veien kl 10:00.
Søndag 10. august:	Rulleski
Søndag 17. august:	Rulleski
Søndag 24. august:	Løpetur/langtur på beina. Oppmøte Tyrom kl 10:00
Søndag 31. august:	Rulleski
Søndag 7. september:	Løpetur/langtur på beina. Vi løper til Fossbekken. Oppmøte på Revsjøen kl 10:00.

På søndagstreningene er det bra hvis flere voksne kan være med. Spesielt gjelder dette løpeturene på beina. Da kan vi lettere dele opp i grupper – det er ikke sikkert alle vil/kan løpe like langt eller i samme tempo. Benytt sjansen til en fin trimtur.

## Informasjon:

Endringer og beskjeder vil bli varslet på SMS (og noen ganger på hjemmesidene). Vi må oppdatere våre SMS-lister: Send navn, mobilnummer og E-mailadresse til [k.nordlunde@ikon.as](mailto:k.nordlunde@ikon.as)

## Trenergruppa:

Disse vil dere møte på treningene i år. Noen ofte – noen på enkelte treninger.

Torger Fenstad, Knut Arild Ringen, Odd Arne Staum, Ståle Hernæs, Marianne Øvstehage, Ane Bratland, Tone Staum og Kristian Nordlunde.