



Fossum Langrenn 2008

## Plan for høsten 2018 Oppdatert 21.10.18

Oppmøtested barmark: Friidrettsdekket (nærmest klubbhuset) Oppmøtested rulleskitilvenning: Løvenskiold v/Maxbo

Dato	Tid	Tema/innhold	Ansvarlig	Trenere	Kommentarer
Man 08.10	18:30-19:30	Rulleski (Gutter) Barmark (Jenter)	Morten Thorbjørn	Morten, Herdis, Hege, Kirsten Kjartan, Birgit, Thorbjørn, Simen	Rulleski: Oppmøte Løvenskiold v/Maxbo uten staver. Må ha hjelm Barmark: Mye moro, lek og stafetter
Ons 10.10	18.30-19.30	Utholdenhet og spenst	Dag	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Rolf, Morten, Øyvind	Løpe i motbakke, stafetter, og spensthopp i bakke
Man 15.10	18:30-19:30	Utholdenhet	Kjartan	Kjartan, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn	Stafett, aktivitetstøyper, øvelser i bakke, løperunde
Man 15.10	18:30-19:30	Foreldremøte	Morten	Kirsten, Hilde, Morten	Klubbhuset
Ons 17.10	18:30-19:30	Rulleski (Jenter) Barmark (Gutter)	Anders FØ Morten	Anders FØ, Gro, Anders BK, Øyvind Dag, Morten, Per Gunnar, Simen	Rulleski: Oppmøte Løvenskiold v/Maxbo uten staver. Må ha hjelm Barmark: Hurtighet og Spenst
Fre 19.10 Lør 20.10	17:00 12:00	Samling på Løvliå	Thorbjørn Kjartan	Alle	<b>Samling m/ overnatting på Løvliå.</b> <b>Egen påmelding kommer</b>
Man 22.10	18:30-19:30	Rulleski (Gutter) Barmark (Jenter)	Kirsten Birgit	Kirsten, Herdis, Hege, Oddbjørn Kjartan, Birgit, Thorbjørn, Simen	Rulleski: Oppmøte Løvenskiold v/Maxbo uten staver. Må ha hjelm Barmark: Hurtighet og Spenst
Ons 24.10	18:30-19:30	Utholdenhet	Rolf	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Rolf, Morten, Øyvind	<b>TA MED STAVER</b> Stafett, aktivitetstøyper, øvelser i bakke, løperunde
Søn 28.10		Mærraskallen 5km		Foreldre	Egen Påmelding på hjemmesiden. Terrengløp Fossum
Man 29.10	18.30-19.30 19:30-20.00	Rulleski (Jenter) Barmark (Gutter) Sosialt; Kveldsmat (G)	Kjartan Herdis	Kjartan, Birgit, Thorbjørn, Simen Hege, Oddbjørn, Kirsten, Herdis, Erik	Rulleski: Oppmøte Løvenskiold v/Maxbo uten staver. Må ha hjelm. Barmark: Kort innsats (5-20 sek), full guffe <b>G: TA MED MATPAKKE OG DRIKKE</b>
Ons 31.10		Halloween			Ingen Trening
Søn 4.11	10:00-11:30	Langtur			Følg med på fb. Fint hvis foreldre blir med.
Man 5.11	18.30-19.30	Rulleski (Jenter) Barmark (Gutter):	Thorbjørn Hege	Kjartan, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Kirsten, Herdis, Erik	Rulleski: Oppmøte Løvenskiold v/Maxbo uten staver. Må ha hjelm Barmark: TA MED STAVER, øvelse i bakke, løperunde
Ons 7.11	18.30-19.30 19:30-20.00	Rulleski (Gutter) Barmark (Jenter) Sosialt; Kveldsmat (J)	Anders FØ Rolf	Dag, Morten, Anders FØ, Rolf, Gro, Anders BK, Øyvind	Rulleski: Oppmøte Løvenskiold v/Maxbo uten staver. Må ha hjelm. Barmark: <b>TA MED STAVER</b> , øvelse i bakke, løperunde <b>J: TA MED MATPAKKE OG DRIKKE</b>

Søn 11.11	10:00-11:30	Langtur			Følg med på fb. Fint hvis foreldre blir med.
Man 12.11	18.30-19.30 19:30-20.00	Hurtighet Sosialt; Kveldsmat (G)	Herdis	Kjartan, Kirsten, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Erik	Kort innsats (5-20 sek), full guffe, enkle øvelser G: TA MED MATPAKKE OG DRIKKE
Ons 14.11	18.30-19.30	Spent	Anders BK	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Morten, Øyvind	Hoppe høyt eller langt, topp innsats, 3-6 serier per øvelse
Man 19.11	18.30-19.30	Refleksløype i skogen	Birgit	Kjartan, Kirsten, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Erik	<b>NB: HUSK HODELYKT</b> <b>Foreldre anmodes om å bli med</b>
Ons 21.11	18.30-19.30	Refleksløype i skogen	Anders FØ	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Rolf, Morten, Øyvind	<b>NB: HUSK HODELYKT</b> <b>Foreldre anmodes om å bli med</b>
Søn 25.11	10:00-11:30	Langtur			Følg med på hjemmesiden. Fint hvis foreldre blir med.
Man 26.11	18.30-19.30 19:30-20.00	Utholdenhet Sosialt; Kveldsmat (J)	Kirsten	Kjartan, Kirsten, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Erik	TA MED STAVER Stafett, aktivitetsløyper, øvelser i bakke, løperunde J: TA MED MATPAKKE OG DRIKKE
Ons 28.11	18.30-19.30	Styrke	Dag	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Morten, Øyvind	TA MED STAVER Armhevninger, tautrekking, lekebrytning, par-oppgaver
Man 03.12	18.30-19.30	Spent	Herdis	Kjartan, Kirsten, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Erik	Hoppe høyt eller langt, topp innsats, 3-6 serier per øvelse
Ons 05.12	18.30-19.30	Utholdenhet	Morten	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Rolf, Morten, Øyvind	Stafett, aktivitetsløyper, øvelser i bakke, løperunde
Man 10.12	18.30-19.30	Styrke	Simen	Kjartan, Kirsten, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Erik	TA MED STAVER Armhevninger, tautrekking, lekebrytning, par-oppgaver
Ons 12.12	18.30-19.30	Hurtighet	Anders BK	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Morten, Øyvind	TA MED STAVER Kort innsats (5-20 sek), full guffe, enkle øvelser
Man 17.12	18.30-19.30	Utholdenhet	Hege	Kjartan, Kirsten, Herdis, Birgit, Thorbjørn, Simen, Hege, Oddbjørn, Erik	Stafetter
Ons 19.12	18.30-19.30	Juleavslutning	Gro og Øyvind	Dag, Gro, Anders FØ, Anders BK, Rolf, Morten, Øyvind	Pepperkakestafett, lek & moro

MERK: Endringer kan forekomme. Følg derfor med på facebook-siden «Fossum langrenn 2008» der informasjon blir lagt ut senest kl. 12 samme dag om det er endringer ifht oppsatt plan.

Vi vil trene på ski så snart det er skiføre på Fossum.