**TRENING 11 – 12år vår/sommer 2020**

**Følg med på facebook!**

**Trenere: Anders Aas, 90657604 (hovedtrener)**

**Else-Beate Disch, 41854426**

**Jens Hertel, 97112135**

**Treningsdager: TIRSDAG kl. 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UKE:** | **Dag:** | **Innhold/ frammøtested:** |
| **19 (4.5 – 10.5)** | **Tirsdag 5. mai**  **Søndag 10. mai** | **Barmark fra Sandåsen**  **Åsane 2 timer. Rolig.** |
| **20 (11.5 -17.5)** | **Tirsdag 12. mai**  **Lørdag 16. mai**  **Søndag 17.mai** | **Rulleski. Oppmøte Wisma på Barkåker. Fri**  **Åsane 2 timer. Rolig**  **Gratulerer med dagen!!!** |
| **21 (18.5 – 24.5)** | **Tirsdag 19. mai**  **Søndag 24. mai** | **Barmark fra Greveskogen. Oppmøte ved parkeringen til friidrettsbanen.**  **Åsane 2 timer. Rolig** |
| **22 (25.5 – 31.5)** | **Tirsdag 26. mai**  **Torsdag 28. mai** | **Rulleski i Storås. Forberedelse til test på torsdagen. Fri**  **RULLESKITEST STORÅS FRI**  **(Start kl. 18.30)** |
| **23 (1.6 – 7.6)** | **Tirsdag 2. juni**  **Søndag 7. juni** | **Terreng – langløp i Åsane. Vi løper til 2. topp. Oppmøte på Nauen, Barkåker**  **Åsane 2 timer rolig.** |
| **24 (8.6 – 14.6))** | **Tirsdag 9. juni**  **Torsdag 11. juni**  **Søndag 14. juni** | **Barmark i Teieskogen. Oppmøte Teie Skole**  **RULLESKITEST STORÅS KLASSISK**  **(Start kl. 18.30)**  **Åsane 2 timer rolig.** |
| **25 (15.6 – 21.6)** | **Tirsdag 16. juni**  **Søndag 21. juni** | **Testløp i Kirkeskogen**  **Frammøte kl. 18**  **Åsane 2 timer rolig.** |
| **34 (17.8 - 23.8)** | **Tirsdag 18. august**  **Torsdag 20. august** | **Første org. Trening etter sommeren: Barmark fra Sandåsen**  **Rulleski fri teknikk Storås.** |

**fra uke 35. NYTT PROGRAM!**

***Hilsen trenerne.***