

Informasjon om skitreninger vinteren 2017/2018.



Her kommer litt generell informasjon om skitreninger i regi av Os IL skigruppa.

Info om hvilken alder de ulike gruppene er tiltenkt. (Vi tar hensyn til nivå og ferdigheter, kamerater og ønsker fra foresatte og ungene selv, like mye som hvilken klasse de går i). Det er lov å prøve seg på de ulike gruppene hvis noen er i tvil. Litt om hovedinnhold på treningene, treningstid og hvem som er trenere.

All trening har oppmøte på TOS arena hvis ikke annet er publisert på hjemmeside (Os IL ski) /facebookside (Os IL skigruppa). Alle må følge med der da det blir gitt informasjon på disse kanalene. Aktivitetsavgift på kr. 300,- u/13 år og 500,- 13 år og eldre blir fakturert ved årsskiftet.

Gruppe 1

Aldersgruppe: 1 – 4 klasse

Innhold på trening: Her skal all trening være basert på lek. Fokus er det å bli trygg på ski og trene balanse. Mye lek uten staver. Selvsagt blir det også gått noen turer i løypenettet. Ingen krav til utstyr på denne gruppa.

Treningstid: Hver mandag fra kl. 18.00 – 19.00. Med unntak av da det er serierenn, da håper vi alle deltar på det.

Trenere: Anne Meli Narjord (mobil: 95 04 36 64), Kolbjørn Os og Marianne Kaasen Bekken.

Gruppe 2

Aldersgruppe: 5 – 7 klasse

Innhold på trening: Her er det blanding av lek og teknikk. Starter gjerne med lekbasert oppvarming eller en skitur i løypa. Deretter fortsette med teknikktraining med og uten staver. Kanskje noe stafett eller lek til slutt. Her bør alle ha et par skøyteski og et par klassiskski.

Treningstid: Hver mandag fra kl. 18.00 – 19.30. Med unntak av da det er serierenn, da håper vi alle deltar på det.

Trenere: Pål Dalløkken (mobil: 90 82 10 88), Olaf Pierkarski og Kristian Lund-Vang.

Gruppe 3

Aldersgruppe: 8 – 10 + junior

Innhold på trening: Dette er et opplegg for dem som vil trene både teknikk, styrke og kondisjon. Her har vi tett samarbeid med Røros og en del av treningene foregår der. For detaljer se på treningsplan for gruppe 3 som ligger på hjemmesiden til Os IL ski.

Treningstid: Mandag og Torsdag.

Trenere: Bente Solhaug Sæter (mobil: 97 98 43 36) og trenere fra Røros.

Velkommen til lek og moro.

Styret i Os IL ski/trenere

