|  |
| --- |
| **Plan barneskiskole høsten 2018. KL 14.45- 16.00** |
|  |  |  |
| **Barneskiskole mandag 12-16 år** |  **Barneskiskole mandag8-11 år** | **Barneskiskole torsdag****12-16 år** |
| **3 sept: UTE Anita** Oppv løp, skøyteimitasjon og spenst skigang, | **3 sept: UTE Anita** Oppv løp, skøyteimitasjon og spenst skigang, | **6 sept: UTE Randi Elin**Sykkel i Gullia. |
| **10 sept: Anita**Rulleski teknikk oppgaver skate | **10 sept: UTE Karoline**Vi leker oss med rulleski ved skola ( Anita har ski) | **13 sept: UTE- Anita** Skigang m/st IntervallLøp, spenst, hurtighet |
| **17 sept: Anita**Rulleski teknikk oppgaver skate  | **17 sept: Karoline**Sykkel Gullia | **20 sept: UTE- Anita** Friidrettsbanen – intervall  |
| **24 sept: Anita**Styrke, koordinasjon spenst | **24 sept: Anita**Styrke, koordinasjon spenst | **27 sept: UteAnita**Rulleski teknikk oppgaver Klassisk |
| **1 okt: Karoline**Skigangsintervall m/ staver oppover mot Ås | **1 okt: Karoline**Skigang, stafetter, intervaller | **4 okt: UTE Anita**Sykkel Gullia  |
| **15 okt: Karoline**Spenst Styrketrening | **15 okt; Karoline**spenst Styrketrening | **18 okt: Anita**Rolig tur Grimsåsen |
| **22 okt: UTE Anita**Intervall skig/løp m /staver | **22 okt: Inne/ Anita**Turnrelatert trening, styrke | **25 okt:**  |
| **29 okt : TKA Anita**Ski teknikk oppgaver klassisk  | **29 okt: UTE Karoline**SKI på TKA Klassisk | **1 nov UTE TKA Anita****SKI** klassisk mye uten staver |
| **5 nov: UTE Anita**Skøyting - balanse | **5 nov: UTE Anita**Skøyting - balanse | **8 nov: UTE TKA Anita**Ski klassisk teknikk |
| **12 nov:** UTE AnitaSKI Klassisk TKA stakedrag | **12 nov:** UTE AnitaKlassisk Øver diagonal- tyngdeoverføring | **15 nov** AnitaSKI skate TKA  |
| **19 nov: Inne Anita** Spenst og styrke | **19 nov: Inne Anita**Oppv lek, styrke, skøyteimitasjon | **22 nov: UTE TKA Anita**Skate hurtighetsdrag og fokus |
| **26 nov: Anita**Skøyting- teknikkøver ekstra på dobbeldans | **26 nov: UTE Anita**Skøyting- teknikkøver ekstra på dobbeldans | **29 nov: UTE TKA** klassisk, fartslek |
| **3 des: UTE Anita** Klassisk og litt styrkestaking | **3 des: UTE Anita** Klassisk / ekstra fokus staking og skilek | **6 des: UTE TKA Anita**Skate, fartlek/ stafett |
| **10 des: UTE Anita**klassisk m styrke | **10 des: UTE Anita**klassisk m styrke | **13 des: Anita**Skate rolig tur |
| **17 des: Inne AnitaBalanse, smidighet, styrke** | **17 des: AnitaBalanse, smidighet, styrke** | **20 des: TKA AnitaEtter ønsker** |