|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plan barneskiskole høsten 2018. KL 14.45- 16.00** | | |
|  |  |  |
| **Barneskiskole mandag 12-16 år** | **Barneskiskole mandag 8-11 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 Intervall Løp, 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 Anita SKI Klassisk TKA stakedrag | **12 nov:** UTE Anita Klassisk Øver diagonal- tyngdeoverføring | **15 nov** Anita SKI 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- teknikk øver ekstra på dobbeldans | **26 nov: UTE Anita** Skøyting- teknikk øver 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 Anita Balanse, smidighet, styrke** | **17 des: Anita Balanse, smidighet, styrke** | **20 des: TKA Anita Etter ønsker** |