



Ringeby-Fåvang Skiklubb

INVITERER ALLE FRA 6 ÅR - SENIOR TIL BASISTRENING/ALLIDRETT

Hva er basistrening?

Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.

Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere og tåle mer trening.

Trening som har generell skadeforbyggende virkning.

Se mere infor for 1.-4. kl på baksida.

Sted: Ringeby Ungdomsskole

Tid: Tirsdag 11. oktober kl 18.00

Kl. 18.00: gruppevis trening ute

(fotballbana/Tufteparken/nærområdet)

Kl. 19.00: pizzaspising inne

Her trekker vi ei klubblue med autografen til Bjørgen, Johaug og Weng!!!!

I fortsettelsen blir det trening annenhver uke på Fåvang (partallsuker) og Ringeby (oddetallsuker) fram til jul. Oppmøte ved gymsalene. 1.-4. klasse trener inne og resten ute ca en time (husk refleksvest). Etterpå er det 30 min felles styrketrening inne for de som vil. Foreldre er også velkomne til å delta, enten på ei gruppe eller i eget tempo.

Ingen treningsavgift, kun medlemskap i skiklubben.

Ved spørsmål kontakt

Svein Morten Laingen tlf 901 69 318 eller Sissel Brandstad tlf 996 41 660

**Skiklubben ønsker små og store velkommen til spreke
kvelder med mye aktivitetsglede!!**



Hei! Vi har lyst til å se deg på skitrening 😊

For hvem: 1.klasse - 4.klasse

Trenere: Frode Martinsen og Therese Klaussen

Før jul trener vi inne (gymsalene på Fåvang og Ringebu skoler). Vi lager da hinderløype, leker stiv heks, hauk og due, spiller ballspill og driver med litt styrkeøvelser, alt dette for å bli sterke til å gå på ski etter jul.

Etter jul er vi ute på ski (lysløypene i Brekkom og på Trabelia). Da spiller vi snøfotball, kjører ned bakker, går på ski og leker mange morsomme leker.

På Trabelia er det også mulig å ha med nistepakke og spise felles kveldsmat inne i klubbhytta for de som har lyst og anledning.

På innetreningene må du ha med deg innesko og drikkeflaske. På utetreningene må du ha med deg ski og staver, samt klær etter været. Det er ofte tungt å gå i store dresser, så utejakke og -bukse er fin bekledning. Om du har en treningsdress er det veldig fint å bruke på skitreningene.

Etter jul starter lysløyperennene, og disse foregår på torsdagene.

For mere info om arrangementer se klubbens hjemmeside www.rfski.no eller på Facebook.

Alle over 10 år trener også samtidig, men ute i forskjellige grupper.