

## TRENINGSPLAN FOR FRØY KIDS 7-9 ÅR - HØSTEN 2018

| Dato                                      | Mandag                            | Annet                    | Plan   |  |
|---|-----------------------------------|--------------------------|--|--|
| 20. aug                                   | 1.Trening                         |                          | Gruppevis trening                                    |  |
| 22. aug                                   |                                   | Kalas Cup – Fossum       | <a href="http://www.kalascup.no">www.kalascup.no</a> |  |
| 27. aug                                   | 2. Trening                        |                          | Gruppevis trening                                    |  |
| 29. aug                                   |                                   | Kalas Cup - Greverud     | <a href="http://www.kalascup.no">www.kalascup.no</a> |  |
| 3. sept                                   | 3. Trening<br><b>Jentetrening</b> |                          | Gruppevis trening                                    |  |
| 8. sept                                   |                                   | Kalas Cup - Langsetløkka | <a href="http://www.kalascup.no">www.kalascup.no</a> |  |
| 10. sept                                  | 4. Trening                        |                          | Gruppevis trening                                    |  |
| 17. sept                                  | 5. Trening<br><b>Jentetrening</b> |                          | Gruppevis trening                                    |  |
| 24. sept                                  | 6. Trening                        |                          | Gruppevis trening                                    |  |
| TAKK FOR I ÅR! VI SES IGJEN TIL VÅREN :-) |                                   |                          |  |  |

Oppmøtetid for trening er kl. 17.55. Treningene avsluttes ca kl. 19.30.

Sjekkliste for sykkel:

- Sykkelen har rett størrelse og sete er i riktig høyde og posisjon
- Både bakbrems og forbrems fungerer godt
- Girsystem fungerer godt
- Drivverk fungerer godt (kjede og tannhjul er rent, velsmurt og ikke for slitt)
- Dekkene er hele og ikke for slitt, passe lufttrykk

Sjekkliste for syklist:

- Har spist før trening
- Riktig kledd i forhold til været
- Hjelme som har riktig størrelse og sitter godt på hodet
- Lange sykkelhansker
- Nysgjerrighet, lærevillighet og godt humør ☺