

## 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 <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 <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 forbremser 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 ☺