

TRENINGSPLAN FOR FRØY KIDS 7-9 ÅR - VÅREN 2016 - UTØVERVERSJONEN

Dato	Mandag	Onsdag	Helg
24. april	1. Trening		
1. mai	Bonustrening. Fridag - avtal på facebook hvis det er flere som vil sykle!		
8. mai	2. Trening		
10. mai		Kalas Cup - Skullerud. Arr: IF Frøy. Trenere og klubbtekt er på plass :-)	
15. mai	3. Trening Jentetrening		
22. mai	4. Trening		Vi jobber med en heldagssamling på Haraløkka ila mai. Informasjon kommer.
29. mai	5. Trening		
31. mai		Kalas Cup - Bærums verk.	
5. juni	Bonustrening. Fridag - avtal på facebook hvis det er flere som vil sykle!		
		Kalas Cup - Drøbak	
12. juni	6. Trening Jentetrening		
19. juni	7. Trening Sommeravslutning		
21. juni		Kalas Cup - Heggedal	
26. juni	Bonustrening		

Sjekkliste for sykkel:	Sjekkliste for syklist:
<ul style="list-style-type: none"> ● Sykkelen har rett størrelse ● Både bakkbrems og forbrems fungerer godt ● Alle gir fungerer godt ● Drivverk fungerer godt (kjede er rent, velsmurt og ikke for slitt) ● Ingen deler som henger og slenger (fjern støtte, låsfeste, skjermer etc) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riktig kledd i forhold til været ● Hjelm som har riktig størrelse og sitter godt på hodet ● Sykkelhansker ● Drikke ● Nysgjerrighet og lærevillighet ● Godt humør ☺

