

TRENINGSPLAN FRØY KIDS 6-9 ÅR – HØSTEN 2013

Treningene foregår på mandager fra Haraløkka P-plass med start kl.18.00. Vi avslutter ca kl.19.30. Enkelte ganger er det oppmøte andre steder, se treningsplanen.

6-9-års gruppa er i år veldig stor og vi er delt i 4 grupper basert på ferdigheter og ikke alder slik at alle skal få oppleve mestring i den gruppen de er i. Gruppene er:

- Grønn gruppe, trenere: Dag Norstein og Thomas Götz
- Blå gruppe, trenere: Kari-Ann Ånensen og Gunnar Johnsen
- Rød gruppe, trenere: Trude Elde og Mads Pettersen
- Sort gruppe, trener: Petter Farstadvoll

Vi er meget opptatt av sikkerheten til barna og gleden ved å være i aktivitet, og da er det fint at ting er i orden når man kommer på trening, så vi ber alle foreldre om å gå gjennom «huskelisten» før hver trening.

HUSKELISTE for treningene:

1. ALLE som skal sykle med oss (store og små) MÅ ha sykkelhjelm – som skal merkes med navn på begge sider.
2. Man må kle seg etter forholdene.
3. Alle skal ha sykkelhansker – det kan spare hendene for stygge skrubbsår ved fall.
4. Alle bør ha drikke i form av flaske på sykkel eller drikkesekk – unngå løse flasker i lommer etc.
5. Sjekk at begge bremses virker godt, at det er passe luft i dekkene, at evt gir fungerer godt og at sykkelen er i god stand. Skru av løse deler som f.eks lås, støtte, bagasjebrett, dinglende skjermer etc

Dato	Hva	kommentar
Mandag 12.august	Første trening etter ferien ☺	NB! OPPMØTE PÅ SKULLERUDSTUA! Øver oss i onsdagens løype
Onsdag 14.august	United Bakeries Cup på Skullerudstua	Artig sykkelritt i vårt nærmiljø som alle Frøy Kids over 6 år kan være med på. Kontakt treneren dersom du har spørsmål om påmelding etc.
15-18.august	Sticamp Skeikampen	Sosial treningsssamling for stistryklister i Frøy, gjerne med familie.
Mandag 19.august	Trening	Fokus på bremse-teknikk og giring
Onsdag 21.august	United Bakeries Cup på Holmen (Asker)	
Mandag 26.august	Trening	Fokus på utforkjøring
Onsdag 27.august	United Bakeries Cup på Langsetløkka (Kjelsås)	
Mandag 2.september	Trening	Øver oss i lørdagens løype
Lørdag 7.september	NC-ritt på Haraløkka	Artig sykkelritt i vårt nærmiljø som alle Frøy Kids over 6 år kan være med på. Kontakt treneren dersom du har spørsmål om påmelding etc.
Søndag 8.september	United Bakeries Cup på Gullhaug (Lommedalen)	
Mandag 9.september	Trening	Fokus på opp/ned kanter
Mandag 16.september	Trening	Fokus på balanse
Mandag 23.september	Siste trening for sesongen	Ta med varmt skiftetøy og drikke i en liten sekk, blir nok pølsegrilling eller liknende. Avslutter senere enn vanlig!
4-5.oktober	Høsttur til Vangen for 9-14-åringer	Egen info kommer