

VEL MØTT TIL FRØY KIDS 6-9 år - SYKKELTRENING FOR TØFFE FRØYSYKLISTER

All trening foregår på mandager med oppmøte klokken 18.00. Vi oppmoder om at alle overholder oppmøtetidene da vi ved flere anledninger skal bevege oss et godt stykke unna oppmøtestedet. Dersom noen sykler med sykkelsko (klikk-pedaler) må man av og til ha med seg joggesko da vi vil ha aktiviteter uten bruk av sykkel. 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. Dersom gruppen blir stor og det blir stort sprik i ferdighetsnivå på barna vil vi i noen tilfeller splitte dem opp i 2-3 grupper. Derav en egen kolonne for Frøy II. Det er viktig å presisere at det vil bli inndeling ut fra ferdigheter og ikke alder, slik at alle kan oppleve mestring i den gruppen de er i.

Endringer kan forekomme! De vil bli varslet på forum.froy.org - skaff dere brukernavn og benytt forumet til å holde dere oppdatert. Her er det også mulig å diskutere med oss.. Ris og ros!! Få tips om lure kjøp..

Huskeliste for treningene:

1. ALLE som skal sykle med oss (store og små) MÅ ha SYKKELHJELM
2. Alle skal ha sykkelhansker
3. Sjekk at bremsen virker, at det er luft i dekkene og at sykkelen er i "god form".
4. Ta gjerne med en flaske vann!
5. Man må kle seg etter forholdene!

Dato:	Oppmøte:	Hva:	Hvordan:	Frøy Kids II:
mandag 8. april	Haraløkka P-plass	Lære seg å kjenne sykkelen sin Lek som oppvarming Sykkellek	Hva heter de ulike delene på sykkelen? Hvilken side av veien skal vi sykle på? Hvor sitter bremsene og hvordan virker de? Halesisten, stafetter osv Sykkellek, nordavind/sønnvind	De som har syklet mye med oss før stikker og sjekker ut stiforholdene.
mandag 15. april	Haraløkka P-plass	Lære seg å kjenne sykkelen sin Lek som oppvarming Sykkellek	Vi sjekker ut hvordan det er å ta sykkelen inn på stiene i skogen. Hva skjer når man sykler på røtter? Steiner? Hvordan skal vi gire? Osv.	De som har syklet mye med oss før stikker og sjekker ut mer av stiene i marka.
18. - 21. APRIL VARBERG-TUR: Det blir arrangert tur til Varberg i Sverige med deltagelse i Kattegat-tour.				

Mandag 22. april	Haraløkka P-plass	Svingteknikk	Oppvarming ved lek (obs: joggesko) Slalomkjøring rundt kjegler Sving på ulikt underlag Sving i ulik fart	Vi kjører raske stier i klubbløypa for de voksne i Frøy.
Lørdag 27. April	Treningsamling for kidsa. Sett av hele dagen til lek og moro. De voksne kalles inn til foreldremøte den siste timen før henting.			
Mandag 29. april	Haraløkka P-plass	Svingteknikk og stafetter	Vi bruker svingteknikkene vi har lært og bruker det til å ulike øvelser i stafett.	Naturlig intervall
Lørdag 4. mai RÅSKINNET på Sognsvann - mer info her: http://www.ready.no				
mandag 6. mai	Skullerudstua NBNB	Rittrening - Starttrening	Vi sykler på Skullerud og trener på sporvalg og starttrening.	Vi sykler ned til Skullerud og trener på sporvalg og starttrening.
Onsdag 8. mai United Bakeries Cup på Skullerud				
mandag 13. mai	Haraløkka P-plass	Bremseteknikk	Bremse frembrems, bakbrems, begge bremsene samtidig. Bremse på ulike underlag. Fokus på kroppsbalanse under bremsing	Kjører litt brattere bakker, og en terrengrunde med fokus på rask/lang nedbremsing.
Onsdag 15. mai United Bakeries Cup på Bjerke .				
mandag 20. mai	Terrengsykkelrittet 2013 - IKKE trening			
Onsdag 22. mai United Bakeries Cup på Bærums Verk				
mandag 27. mai	Haraløkka P-plass	Giring og Balanse	Sykle inn til Haraløkka. Halesisten på gressletta, Discorobot, oppvarming. Finne riktig gir for å sykle på flater Giring inn i bakker, over bakketopp, slake bakker nedover..	Balansetrening: albue mot albue, skulder mot skulder, balansere på sykkel og lignende - På stien. Forbikjøring på Single track

mandag 3. juni	Haraløkka P-plass	Hopp	Oppvarming ved lek på gressletta (joggesko) Ned fra fortauskanter, Ned fra større røtter, kanter.. Fokus på kroppsplassering, balansepunkt..	Vi finner naturlige hopp i skogen, og terper på hopp og landing.
mandag 4. juni	Haraløkka P-plass	Hopp (+ steiling)	Samme som forrige gang.. Samt å prøve seg på å sykle opp på fortauskanter.	Løfte forhjulet over hindringer. Sykle på bakhjulet..
Onsdag 5. juni United Bakeries Cup Langsethløkka (Kjelsås)				
mandag 10. juni	Haraløkka P-plass	Terrengtrening	Vi sykler stier i østmarka, og stopper opp for å trene på balanse.	Stitur, raskt tempo
Onsdag 12. juni United Bakeries Cup i Drøbak				
mandag 17. juni	Haraløkka P-plass - Skullerud Sportsstue	Langtur til Rundvann med avslutning. Vi har med maten - alle tar med egen drikke!!	Kosetur på grus og sti med søsken og foreldre og pølses og brus..	De minste kan starte ved Skullerud.
SOMMERFERIE				
mandag 12. august	Skullerud Sportsstue NBNB	Første trening! Velkommen til nye :)	Lære seg å kjenne sykkelen, lære å kjenne gruppa, lek både på og uten sykkel..	Vi trener i løypa og starttrening.
Onsdag 14. august United Bakeries Cup på Skullerud				
STICAMP SKEIKAMPEN 15 - 18 AUGUST!! Eget infoskriv kommer!				
mandag 19. august	Haraløkka P-plass	Første trening! Velkommen til nye :)	Lære seg å kjenne sykkelen, lære å kjenne gruppa, lek både på og uten sykkel..	De som skal sykle UB Cup sykler til Skullerud og trener i løypa og starttrening.
Onsdag 21. august United Bakeries Cup på Holmen, Asker				
mandag 26. august	Haraløkka P-plass	Balansetrening	Lek med og uten sykkel, med fokus på balanse. Hinderløype med sykkel.	
Onsdag 28. august United Bakeries Cup STAFETT - Langsethløkka				
mandag 2. september	Haraløkka P-plass	Utfortrening	Oppvarming på sletta.. Vi skal trene på å kjøre utfor bakker. Gressbakker, stier og grusveier.	
Søndag 8. september United Bakeries Cup Bærums verk				

mandag 9. sept.	Haraløkka P-plass	Hopptrening	Oppvarming ved lek på gressletta (joggesko) Ned fra fortauskanter, Ned fra større røtter, kanter.. Fokus på kroppsplassering, balansepunkt..	Vi finner naturlige hopp i skogen, og terper på hopp og landing.
mandag 16. sept.	Haraløkka P-plass	Bremseteknikk	Bremse frembrems, bakbrems, begge bremsene samtidig. Bremse på ulike underlag. Fokus på kroppsbalanse under bremsing	Bremsing i steinrøyser!
Lørdag 21. - Søndag 22. September: Tur til Vangen med overnatting				
mandag 23. sept.	Haraløkka P-plass	Terrengtrening	Vi sykler morrotur på stier i østmarka NB! Ta med LYKT!!	De største barna sykler egen tur med fokus på teknikk
mandag 30. sept.	Høstferie - IKKE trening			
mandag 7. oktober	Haraløkka P-plass	Terrengtrening	Vi sykler morrotur på stier i østmarka Ta med LYKT!!	De største barna sykler egen tur med fokus på teknikk - Trulsen!
mandag 14. oktober	Haraløkka P-plass	Tur med grilling!	Alle må ha med sekk, med varmt skiftetøy, refleksvest og hodelykt..	Vi har med pølser og frukt - ta med egen drikke!!
Vi tar forbehold om at endringer vil kunne forekomme. Dette vil i tilfelle bli varslet på forum.froy.org og på treningene.				