

TRENINGSPLAN FOR FRØYS KIDZ 10-12 ÅR - VÅREN 2014

Dato	Mandag	Onsdag	Torsdag	Helg	Ukas tema
Uke 13	Trening (24.mars)		Trening		Warm up. Vi leker oss på sti ☺
Uke 14	Trening		Trening	Søn 6.april: Dagssamling Son kun for 10-12 årsgruppa.	Bremsing
Uke 15	Trening. Foreldremøte kl. 18.15-19.15 (Obligatorisk)		Trening, vi drar på ekspedisjon ☺		løfte forhjul
Uke 16	Påskeferie				
Uke 17	Påskeferie		Trening	(Lør/søn: Norgescupritt Fiskum)	giring
Uke 18	Trening		FRI (1.mai)		opp/ned kanter, løfte forhjul
Uke 19	Trening	UB-cup Skullerud	Trening		løfte bakhjul
Uke 20	Trening	(UB-cup Bjerkebanen)	Trening, vi drar på ekspedisjon ☺	Søn 18.mai: Dagssamling Haraløkka 6-16 år.	utforbakker
Uke 21	Trening	UB-cup Bærums Verk	Trening		oppoverbakker
Uke 22	Trening		FRI (himmelspretten)	Lør 31.mai: «Terrenghjellrittet» på Haraløkka	svingteknikk
Uke 23	Trening	UB-cup Langsetløkka/Kjelsås	Trening, vi drar på ekspedisjon ☺		sporvalg
Uke 24	FRI (pinse)	UB-cup Drøbak	Trening	13-15.juni: Treningssamling Rörbacksnes/Sälen kun for 10-12 årsgruppa.	hopp, fart og flyt
Uke 25	Trening	UB-cup Skullerud	Trening		moro på sti
22-27.juni: Merida terrenghjellscole 12-17 år http://www.skeikampen.no/Arrangementskalender/arrangementskalender/Arrangementer-2014/terrenghjellscole/					
GOD SOMMER!!!! Husk klubbssamling Fagerhøy/Skeikampen 8-10.august					

Treningene starter presis kl.18.00 (møt opp 5 min før) og avsluttes ca kl. 19.30

Jente-prosjekt: egne jentetreninger ca 1 gang per mnd sammen med ungdommene. Ansvarlig: Trude Elde.

Trenere gruppe 1: Petter Farstadvoll og Kjell Gunnar Pedersen

Trenere gruppe 2: Jørn Rokke, Hans-Georg Foss og NN

Trenere gruppe 3: Stein Bull Larsen (man), Dag Norstein og NN

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)
- evt demper fungerer godt og er riktig justert
- klikkpedaler og sko fungerer bra sammen og løser ut ved passe belastning
- dekkene er hele og ikke for slitt, passe lufttrykk

Sjekkliste for syklist:

- riktig kledd i forhold til været
- hjelm som har riktig størrelse og sitter godt på hodet
- sykkelhansker
- drikke
- nysgjerrighet og lærevillighet
- godt humør ☺

VELKOMMEN TIL DAGSSAMLING I SON SØNDAG 6.APRIL

10-12 årsgruppa drar til Son søndag 6.april for å trene på «nye» stier og bli bedre kjent med hverandre.

Treningssamlinga er åpen for alle Frøy-medlemmer som sykler i 10-12 årsklassen i 2014-sesongen. Vi deler oss i mindre grupper og finner morsomme utfordringer på passelig nivå i Norgescupløypene fra 2013. Vi sykler to økter med lunch imellom. For at barna skal bli bedre kjent lar vi alle foreldre bli igjen hjemme ☺

Praktisk info:

Påmelding: innen mandag 31.mars, mer info kommer

Oppmøte: På Haraløkka kl. 09.30 for fordeling av barn, sykler og bagger i trenernes biler. Dersom det er behov for hjelp fra noen foreldre som sjåførere og/eller hjelpetrenerer vil vi avtale dette på forhånd. Retur blir en gang på ettermiddagen. Sjåførene sender sms når de drar fra Son slik at dere vet når barna kan hentes på Haraløkka.

Ta med: sykkel, hjelm, reserveslange, drikke til å ha når du sykler, matpakke & drikke til lunch, tørt sykkeløy til 2.økta (inkl. tørre hansker), tørre og varme klær og sko til å ha på etter 2.økta. Det er ikke sikkert vi får leid lokale til å være inne til å være mellom øktene, så ta med varme klær.

Pris: gratis

Forberedelser: Det er viktig at barna møter med en sykkel som er i god stand. Gå gjennom alle punkter på sjekklista på treningsplanen.

VELKOMMEN TIL TRENINGSSAMLING PÅ HARALØKKA 18.MAI

Vi gjentar suksessen fra 2013 og inviterer til treningssamling på Haraløkka for barne- og ungdomsgruppene.

FORELØPIG PROGRAM:

09.45: Oppmøte ved Speiderhuset/Friluftsbarnehagen. Her kan man legge fra seg skiftetøy

10.00-12.00: Sykkeltrening

12.00-13.00: lunch

13.00-14.00: trening med joggesko, bli-kjent-leker, etc

TA MED: sykkelutstyr, tørt og varmt skiftetøy fra topp til tå, joggesko til 2.økta, et bidrag til lunchen (mer info om dette kommer).

PÅMELDING: bindende påmelding innen mandag 5.mai



BLI MED PÅ TRENINGSSAMLING I SÄLEN/RÖRBACKSNES 13-15.JUNI

Samlinga er åpen for alle Frøy-medlemmer i alderen 10-12 år, mens foreldre parkeres hjemme ☺

Vi kjører til Sälen hvor vi bor i hytter i Lindvallen i Sälen. Lørdag kjører vi til Rörbacksnäs (30 min) for å trene 1.økt i et morsomt og fartsfylt stinett, spesialbygd for sykling. 2.økt på lørdagen trener vi nederst i sykkelanlegget utenfor hyttene. Her kan vi få prøve litt svingteknikk i doserte svinger, balansetrening på oppbygde tre-elementer og hopp. Vi benytter ikke heis, men sykler opp en liten bakke. Det finnes utfordringer på flere nivåer, så alle skal finne noe de synes er passelig.

Barna lager middag (med litt veiledning fra trenerne) og så er det klart for bowling ☺ Søndag pakker vi ut av hyttene og reiser enten til Rörbacksnäs for trening, eller blir i Sälen og prøver en ny sti spesiallaget for sykling.

Dette blir en gøy samling der barna virkelig får bli bedre kjent med hverandre samtidig som det blir mye morsom sykling på stier vi ikke helt er vant med hjemmefra.

Påmeldingsfrist mandag 19.mai. Mer info kommer.

RÖRBACKSNES (SÄLEN) 13-15.JUNI

- 1.økt lørdag: Bånn gass på rask svensk singletrack!
- 2.økt lørdag: hopp, pump, svingteknikk og balansetrening
- 3.økt lørdag: bowling 😊
- 1.økt søndag: Bånn gass på rask svensk singletrack!





VELKOMMEN TIL KLUBB/FAMILIE-SAMLING PÅ FAGERHØY (SKEIKAMPEN) 8-10.august

Vi ønsker velkommen til klubb-samling for terreng-gruppene på Fagerhøy fjellstue. Trenings-samlinga er åpen for alle Frøy-medlemmer samt foresatte/søsken. Barn under 10 år må ha med foresatte, mens eldre barn/ungdom kan reise «alene».

Fagerhøy ligger ca 15 km fra Skeikampen, følg Peer Gynt-vegen vestover. Her bor vi midt i stimekkaet ☺. Fagerhøy er leirskole i skoleåret og er godt tilpasset en trenings-samling. Vi har bl.a flere stuer som samlingspunkt når vi ikke sykler, og det er store tørkerom.....

Det blir nok mange som stopper på Hafjell for å sykle utfor på fredag 8.august. Mer info kommer!



PRAKTISK INFO:

Påmelding: bindende påmelding innen man 16.juni, mer info kommer

Pris: kr. 1395,- for voksne, 1025,- for barn og 850,- for barn under 9 år. Det dekker overnatting og alle måltider f.o.m fredag kveld t.o.m lunch søndag.

Bo: det er rom i forskjellige størrelser i 2-3 forskjellige bygg på Fagerhøy. Barn t.o.m 9 år sover på rom med foresatte. Barn/ungdom over 10 år deler rom med sine klubbkompiser, mens deres foreldre sover på enerom/dobbeltrom. Vi forsøker å samle barnegruppene med foreldre i ett hus og ungdommene med foreldre i et annet hus. Det er stuer/felles oppholdsrom i alle bygg.

Spise/drikke: vi får servert kveldsmat fredag, frokost + matpakke + middag lørdag, frokost + varm lunch søndag. Dersom du har evt allergier må det gis beskjed ved påmelding. Vi gjør oppmerksom på at dette er en trenings-samling for barn/ungdom og bruk av alkohol tillates ikke. Vi ber alle foreldre respektere dette.

Reise: vi reiser med privatbiler og alle besørger i utgangspunktet transport selv. Dersom du har behov for transport gir du beskjed ved påmelding.

Trene: Skeikampen/Fagerhøy-området er et sti-eldorado med stier i forskjellig vanskelighetsgrad. Vi deler oss i grupper og sykler turer med forskjellig tempo og vanskelighetsgrad med sekken full av niste og bamsemums ☺. På lørdagen sykler vi gjerne i 3-5 timer inkl. matpakkestopp, på søndagen blir turen gjerne 2-4 timer.

Finne fram: Fagerhøy ligger ved Peer-Gynt-vegen, ca midt mellom Skei og Gålå. Det er ca 15 km på grusvei fra Skeikampen. Obs bomvei. Kart og info finner du på fagerhoi.no

Husk: å merke alt treningstøy og sykkelsko med navn

Ta med: sengetøy, håndkle, treningstøy, liten sekk å ha varme klær og mat/drikke i når vi sykler, varme klær (vi er på fjellet, ulltøy, tykke hansker og vindjakke må være med), bamsemums og evt annen snop/kjeks (nærmeste butikk er på Skeikampen 15 km unna), sykkelverktøy og alt annet du måtte trenge for en helg på treningsamling på fjellet.

FORELØPIG PROGRAM:

Fredag:

- Utforsyking i Hafjell for de som ønsker ☺
- Kl 20.00 Kveldsmat
- Kl 21.00 Trenermøte. Vi planlegger morgendagens turer ut fra værmelding og deltakere

Lørdag:

- Kl. 8-9 frokost
- 10.00 Sykling, laaaaang tur på fjellet ☺
- 16.00 Middag
- 17.00 Diverse aktiviteter for de forskjellige aldersgruppene
- 21.00 Trenermøte. Vi planlegger morgendagens turer ut fra dagens erfaringer, vær og deltakere

Søndag:

- Kl. 8-9 frokost
- Pakke seg ut av rommet
- 10.00 -> Sykling ☺
- 14.00 Varm lunch
- Hjemreise, takk for turen!

