

Trenere



Cathrine H. Enoksen

Tlf: 97517163

cathyeno@yahoo.com



Øyvind Gundersen

Tlf: 97180416



Rune Høgberg

Tlf: 90590294



Britt Heskestad

Tlf: 92498586

Foreldrekontakt



Ring Øyvind

Program for Fun Athletics IL Skjalg høsten 2009

Hvem: årsklasse 2001 – 2003

Hvor: Stavanger idrettshall (inne)

Når: Torsdag 17-18

Nissestevne: Søndag 6. desember

Siste trening før jul: 17. desember

Oppstart etter jul: 7. januar

Innmelding: Via foreldrekontakt på
trening eller på mail:

borge.brubek@poseidongroup.no

ilskjalg@online.no

Kontingent: 600 kroner per år

Mål for treningen:

- Ha det gøy
- Lære grunnteknikk friidrett
- Kjenne at vi har brukt kroppen vår

HUSK DRIKKE, JOGGESKO OG 😄 **!**

Treningsprogram

Uke	45	46	47	
Dato	05.nov	12.nov	19.nov	
Oppvarming	Rappe haler Stiv heks Drill	Snipp Snapp Drill	Haien kommer Hauk og due Drill	
Hoveddel	Fun Athletics 8 Poster	Fun Athletics Grand Prix løype Styrke-øvelser	Fun Athletics 8 poster	
Avslutning	Drakamp Tøying	Stafett Tøying	Stafett Tøying	
Uke	48	49	50	51
Dato	26.nov	03.des	10.des	17.des
Oppvarming	Barne velger lek Drill	Stiv heks Nappe haler Drill	Barne velger lek Drill	Nisse- avslutning. Ha på nisseklær. Overraskelse til alle!
Hoveddel	Fun Athletics 4 poster Spent/Hekk	Fun Athletics 8 poster	Fun Athletics Grand Prix løype Styrek-øvelser	
Avslutning	Drakamp Tøying	Stafett Tøying	Drakamp Tøying	

