



Ungdomsträning skidor säsongen 2011-12

Träningar (start v42.)

Grupp 1 (13-16år)

Tisdagar och torsdagar ute i skidstugan kl.18-19.30 .

På tisdagarna kommer vi köra distansträning.

På torsdagarna kör vi teknik, styrka och intervaller.

Ta med er stavar till torsdagsträningen för att gå skidgång med.

Grupp 2 (10-12år) och grupp 3 (8-9år)

Torsdagar i skidstugan kl.18-19.00

Lekar, stafetter, teknik

Ta med er stavar till träningen för att gå skidgång med.

OBS! För grupp 2 blir det en kortare samling efter varannan torsdagsträning. Där kommer vi att ta oss igenom häftet "bli en stjärna på skidor". Första träffen blir torsdagen 27 oktober.

På onsdagarna kör vi inomhusträning i Nannylundshallen.

Upp till 7år kl 17.45-18.15 samt 8-12år 18.15-19.00. Bad till 19.30

Gruppindelning-ledare

	<u>Grupp 1 (13-16år)</u>	<u>Grupp 2 (10-12år)</u>	<u>Grupp 3 (8-9år) (födda 04)</u>
ledare:	Stefan Djurstedt 13216	Anders Abrahamsson 16868	Ingemar Hedin 16595
	Patrik Persson	Janne Granstedt 611812	Anna/Claes Dahlen
	Cecilia Hedin	Anette Olsson	Johan/Ann Aulin
	Christer Johansson	Peter Svahn	Susanna Djurstedt
	Björn Golsäter (löpning)	Daniel/Maria Wärnsberg	Cecilia Hageltorn
		Rikard Jakobsson	
		Fredrik Oscarsson	

Skidskola grupp4 (4-7år)

För yngre barn kommer vi att köra en skidskola under 6 söndagar i vinter. Plats skidstugan kl.10.00. Mer information kommer senare. Ansvarig Åsa Bogmark.

Håll dig uppdaterad genom månadsbladet samt på hemsidan. www.eksjosok.se

Vi frågor ring: Stefan N Djurstedt 13216, 073-0750300



Välkomna hälsar ESOK:s skidsektion

