



2007 10 10

www.jarvsjoby.com/skidor

FÖR BÄTTRE OCH ROIGARE TRÄNINGAR !

1. KOM I TID !

Träningen startar alltid på utsatt tid. Viktigt att alla är med vid samlingen för att få reda på vad vi ska göra och varför

2. KOM MED SKIDOR SOM ÄR RÄTT VALLADE FÖR DAGENS FÖRE !

Alla i gruppen drabbas om någon har felvallade skidor

3. JÄMNA VECKOR ÅKER VI KLASSISKT, UDDA VECKOR ÅKER VI FRISTIL

Ingen fästvalla på skidorna på fristils-träningarna

4. VID NOLLFÖRE ELLER DÄROMKRING, ALLTID FRISTIL, SÅ SLIPPER VI KLADDA MED KLISTER

Är du osäker, så ring !

5. VID LÄGRE ÄN -15 GRADER. ELLER KRAFTIGT SNÖFALL, KÖR VI INOMHUSAKTIVITETER

- Vi lär oss valla våra egna skidor, ta alltid med skidor
- Inomhusträning

6. RING ELLER E-POSTA . lge@vilhelmina.ac OM BARNET INTE KOMMER TILL TRÄNINGEN

Planeringen av träningen bygger på att alla är med. Är det många borta så måste det finnas tid att tänka i nya banor (andra övningar m.m.)

7. EVENTUELLA ÄNDRINGAR AV TRÄNINGSDAG/DAGAR FINNS PÅ HEMSIDAN VARJE SÖNDAGSKVÄLL www.jarvsjoby.com/skidor. KLICKA PÅ "TRÄNINGAR"

Jobbet måste gå före så vissa veckor kan jag vara på resa på träningsdagen och kan då lägga träningen en annan dag/dagar

8. KOM RÄTT KLÄDD TILL TRÄNINGEN – DÅ BLIR TRÄNINGEN ROLIGARE !

(Erfarenheter från tidigare år är, generellt att de har för mycket kläder på sig och blir fort svettiga och orkar mindre)