



# PROGRAM KIRKENESSAMLINGA

(Med forbehold om endringer)

## Fredag 27. september

### Økt 1: 17.30 – 19.00

(Første del gruppevis, del 2; styrke: alle grupper sammen)

11-12 år	Aktiv lek med joggesko + styrkeøkt Felles 11-14 år	Utfor Kirkenes skole/Kirkenes Stadion
13-14 år	Aktiv lek med joggesko + styrkeøkt Felles 11-14 år	Utfor Kirkenes skole/Kirkenes Stadion
15-16 år + junior	Rolig jogg + styrkeøkt	Utfor Kirkenes skole/Kirkenes Stadion

Hovedansvar styrkedel: Tine Dahl Andersen- hoveddel styrke

Oppvarming 11-14 år: Espen Rognli-

Oppvarming 15-16 år + junior: Ole Jonas og Hågen

Styrkeøkt ute på fotballbanen, dersom dårlig vær er økta inne i gymsal på Hesseng skole.

Styrkeøkt felles start: 18.00

### Middag/Kvelds 19.30-20.30 – alle rydder etter seg

## Lørdag 28. september

Frokost: 08.00-09.00 – alle rydder etter seg

### Økt 1: 09.30-11.30

11-12 år	Rulleski, skate og skicross	Sted kommer
13-14 år	Rulleski, skate (Todelt: Teknikk + intervall)	Sted kommer
15-16 år + jr	Intervall barmark, ta med staver	Oppmøte utfor Hesseng skole

### Trenere:

11-12 år: Espen Rognli og Kristine Ramberg + hjelpetrener

13-14 år: Hilde Michelsen og Linda Isaksen +

15-16 år: Tine Dahl Andersen (Hjelpetrener: Espen Suhr)

Juniorer: Krister Sørgård (Hjelpetrener: Hans Henrik Kristiansen)

(15-16 år + juniorer har økt sammen med alderstilpasninger)

## Lunsj: 12.00-13.00 – alle rydder etter seg

### Økt 2: 15.30-ca 17.30 (evt. avsluttes noe før)

11-12 år	Lek, spenst og hurtighet	Utfor skolen/fotballbanen, etter avtale
13-14 år	Lek, spenst og hurtighet	Utfor skolen/fotballbanen, etter avtale
15-16 år + jr	Teknikk rulleski, skate	Utfor skolen, etter avtale + ta med joggesko da vi går rett over på inneøkt: bevegelse/koordinasjon/uttøying

### OBS: Lokale unger født 2015 – 2017

Tilbud for dem om å være med på økt 2 til blå gruppe, samt lunsj og middag denne dagen 😊

### Trenere:

11-12 år: Espen Rognli og Kristine Ramberg + hj trn

13-14 år: Hilde Michelsen, Linda Isaksen, Alva Sletten

15-16 år + juniorer: Krister Sørgård og Tine Dahl Andersen (Hjelpetrener: Hans Henrik Kristiansen)

(15-16 år + juniorer har økt sammen med alderstilpasninger)

Fleksibelt mellommåltid: settes fram frukt og yoghurt/brødmatt

11-14 år	Basseng 1700-18.30
----------	--------------------

### Økt 3: 17.30-18.00

15-16 år + junior	Bevegelse/koordinasjon/uttøying, gymsal
-------------------	---

13/14 år som ikke ønsker basseng kan være med på denne økten  
Ansvarlig for økt: Tine Dahl Andersen, Arne Mortensen og Hilde M

## Middag/kvelds (varm-mat): 19.30 – alle rydder etter seg

### Lørdagskake

## Søndag 29. september

Frokost 07.30-08.30 – alle rydder etter seg

### Økt 1: 09.00-11.30 (obs 15 år og eldre, start 09.30)

11-12 år Obs start: 09.30	Fellesøkt joggesko	Oppmøte, Kirkenes skole
13-14 år Obs start: 09.30	Kombiøkt: Rulleski skate + langtur joggesko (45 min + 45 min)	Oppmøte, Kirkenes skole
15-16 år + jr Obs start 09.00	Kombiøkt: Rulleski klassisk + langtur joggesko	Oppmøte, Kirkenes skole

**Trenere:**

11-12 år: Espen Rognli og Kristine Ramberg + hj trn

13-14 år: Linda Isaksen, Alva Sletten (?) Hilde Michelsen

15-16 år + juniorer: Krister Sørgård (junior) og Tine Dahl Andersen (15/16 år) (Hjelpetrener: Hans Henrik Kristiansen)

(15-16 år + juniorer har økt sammen med alderstilpasninger)

Klasserom settes i den stand de var før dere kom på fredag 😊

Lunsj: 12.30 og God tur hjem <3

Dersom du er trener i din klubb og kan bidra inn på trenersiden under samlingen blir vi glade, legg inn i påmeldingen så vet vi 😊

