

# Skitrening hausten 2019, Sør-Fron IL



Ski- og friidrettsgruppa startar opp att med hopp- og langrennstrening inne og ute etter haustferien.

Fram til jul følgjer vi opplegget nedanfor, men følg med på heimesidene [sfil.no/ski](http://sfil.no/ski), under fanene «Langrenn» og «Hopp», for eventuelle oppdateringar og tilleggsaktivitetar.

## Hopptrening, måndag på Midtbygda

18.00-19.30. Hopptrening.

## Langrennstrening, tysdagar i Midbygda skule

17:30 - 18:30. 3-5 år, leik og diverse aktivitetar

18:30 - 19:30. 6-8 år (1.-3. klasse) – Leik og diverse skiaktivitetar

18:45 - 20:15. 9 år og eldre (frå 4. klasse) - 45 min ute med diverse aktivitetar. Deretter 45 min inne med sirkeltrening og avslutning med hjørnefotball. Ta med refleksvest.

## Langrennstrening, torsdagar

Vi samarbeider med Tormod Skilag og Harpefoss il. Treninga rullerer mellom Liene barnehage, Hardvollsmorka og Kåja. Første trening 10. okt i Lia.

18:00-19:30. Trening ute for 4. klasse og eldre. Diverse aktivitetar ute. Ta med skistavar, hodelykt og refleksvest.

Vel møtt til leik og moro!

