



Skidträning 2010-2011

Under hösten och vintern erbjuder SSOK träning för klubbens ungdomar och andra medlemmar som vill delta. Träningen är för skidåkning men är också nyttig som konditionsträning under barmarksperioden.

På **måndagar** kl 18.30 är det konditionsträning med övningar i spänst, styrka, snabbhet och smidighet för ungdomar i åldrarna 8-16 år. Äldre också välkomna. Om snö finns åker vi skidor.

På **onsdagar** kl.18 är det träning för ungdomar i åldrarna 6-16 år. Äldre också välkomna. Jämna veckor är det stavgång och udda veckor varierad konditionsträning. Om snö finns åker vi skidor. Det är smörgåsmat i klubbstugan efter träning och dusch, gratis för ungdomarna och 20 kr för vuxen.

Några hållpunkter utöver träningarna:

- 8 december Julpyssel med träning
- 11-12 december Läger i Kloten

Håll utkik efter andra händelser på klubbens hemsida.

Välkomna till en fin skidsäsong önskar



Lars-Erik, Anna, Gunnar, Juha och några ej namngivna hjälptränare !