



DAGSPROGRAM

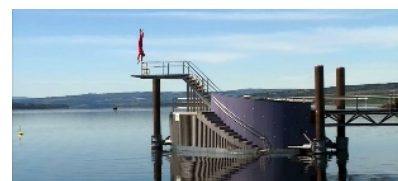
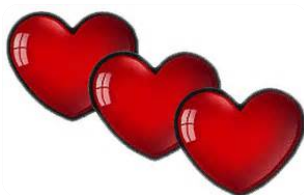
Tilpasset trening basert på NSF utviklingstrapp
T3=Trivsel, trygghet, tilhørighet
«Vi er glad i DEG»

SAMMENDRAG

Dagsprogrammene er tilpasset hver treningsgruppe. Dagene er inndelt etter tidsplan, treningsmål, trener ansvar, T3mål, kveldsaktiviteter og nattevakter.

Marianne Myklebust

Sportsligleder Hamar sommerskiskole



Stormølle på Espern



Praktisk informasjon:

Her er tidspunktene for måltidene:

Frokost kl. [07.30-08.15](#)

Lunsj kl. [12.00-13.00](#)

Middag kl. [16.30-17.30](#)

Kveldsmat kl. [21:00-21.30](#)

Enkel servering på selvbetjeningstorg: Åpent fra kl. [14:00-21:00](#)

Leggetid: kl. 22.30

Ro for å sove: kl. 23.00 skal det være ro på skolen for natta.



Sommerskiskolen er mobilfrisone:

Mobiltelefoner samles inn mandag og leveres ut fredag. Ved behov for å ringe hjem har sommerskiskolen telefoner.

Trenere 2019

Nedenfor er en oversikt over alle våre dyktige trenere.

	Erfaring Ansvar	Trenere	Mail	Mobil	Alder
	Sportslig leder	Marianne Myklebust	Myklebust.marianne@online.no	90832223	Veteran
	Hus og logistikk	Are Nerem	are@nerem.in	92033144	Veteran
1	3 (GL)	Fredrik Helgestad	fredrik.helgestad@hotmail.com	97581498	Senior
2	1 (TV)	Ada Eide Longva	aelongva@hotmail.no	47656180	18 år
3	2 (TV)	Mari Robøle Lien	mariroblien@gmail.com	97871147	19 år
4	2	Karen Myklebust	Mykle.karen@gmail.com	94033466	18 år
5	3 (GL)	Kristoffer Kvarstad	Kristofferkvarstad@gmail.com	95973838	19 år
6	2 (GL)	Silje Wilson	siljewil@hotmail.com	41264346	Senior
7	1 (GL)	Trym Nerem	trym@nerem.in	97470822	Senior
8	1	Anna Bårdseug	Anna.bard@hotmail.no	93687343	18 år
9	1	Simen Olsen Kirkevik	olskirk@gmail.com	45815543	17 år
10	1 (GL)	Mads Greni Arnesen	mads.arnesen@hotmail.com	97671740	20 år
11	1	Otilie Bollingmo	otilirbolingmo@hotmail.no	40510153	18 år
12	1	Lars-Haakon Kvernvalden	<a href="mailto:<lars-haakon@kvernvalden.no>"><lars-haakon@kvernvalden.no>	90927900	20 år
13	Ny	Ane Kjærnes	Ane.kjaernes@icloud.com	41360293	16 år
14	Ny	Emma Hult	emsing3@gmail.com	48040271	18 år
15	Stormølltrener	Tommy Olsen	Tommyolsen38@gmail.com	97095796	veteran
16	Ny	Rannei Bjørklund	rannei.bjorklund@gmail.com	91523361	17 år
17	Ny	Magnus Otterstad	magotterstad@gmail.com		18 år
		VENTELISTE			
17	Ny	Hanne Skoglund Kampenhøy	hannekampenhoy@outlook.com	95438900	18 år
20	Ny	Solvor Seim	solvorseim@gmail.com		18 år

* (GL) Gruppeleder

* (TV) Trivsels-vert

Oversikt over deltaker pr aldersklasse

GRUPPER	GRØNN 04-05		BLÅ TURKIS 06-07				RØD LILLA 08-09	
	GUL	GRØNN	BLÅ 06		TURKIS 07		RØD	LILLA
KJØNN	GUTT	JENTE	GUTT	JENTE	GUTT	JENTE	GUTT	JENTE
ANTALL	14	9	14	12	10	23	12	19
GRUPPELEDER	SILJE	FREDRIK	KRISTOFFER		LARS HÅKON/ MAGNUS		KAREN	MADS
Antall:	TOMMY RULLESKI, TRYM BASIS 23		ADA, RANNE TRYM 26		MARI EMMA TRYM 33		OTILIA, SIMEN 33	ANNA, ANE,

Mandag 5. august

Hvor skal vi være i dag: Hedmarkstoppen og Frøbergsberget og Ankerskogen + Hamar på sykkel





Dagens tema: Bli kjent

Treningsmål: Bli kjent, gjennomføre en krevende TØFFEN-intervall med løpeteknikk, trene spenst, sykkel-lagkonkurranse-stolpejakt, samt artige leker på kvelden.

T³mål: Bli kjent, sove sammen og første natt hjemmefra

Ros til innsats, skryt av fokus, oppmuntring til å bli skikkelig sliten, flink til å ta vare på alle

Kveldstema: Bli kjent, husregler, sove sammen i klasserom, nattesøvn, gjennomgang morgendagens program

Tidspunkter	GRØNN (2004-2005)	BLÅ (2006-2007)	RØD (2008-2009)																																										
ANSVAR	Fredrik/Silje Trym	Kristoffer/Lars Haakon/Magnus Ada, Mari Rannei, Emma	Karen/Mads Otilia, Simen, Anna, Ane																																										
Kl. 07:15-8:00	Dagens morgenmøte for trenere																																												
Kl. 08:00-9:30	Innkvartering																																												
Kl. 09:30	Velkommen, presentasjon av trenere, gjennomgang dagens program Opprop og gruppeinndeling																																												
09:45-10:15	Bli-kjent leker																																												
10:00	Vi sykler til Hedmarkstoppen, Rød gruppe sykler til Ankerskogen Husk staver for sprettende-skigang.																																												
	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Stigningsløp 70-80 meter</td></tr> <tr><td>Antall</td><td>Pause</td></tr> <tr><td>4</td><td>1 min pause</td></tr> <tr><td colspan="2">Sprettende skigang</td></tr> <tr><td>Uten staver</td><td>Med staver</td></tr> <tr><td>4 x 15 sek</td><td>4 x 15 sek</td></tr> <tr><td>1 min pause</td><td>1 min pause</td></tr> </table>	Stigningsløp 70-80 meter		Antall	Pause	4	1 min pause	Sprettende skigang		Uten staver	Med staver	4 x 15 sek	4 x 15 sek	1 min pause	1 min pause	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Stigningsløp 70-80 meter</td></tr> <tr><td>Antall</td><td>Pause</td></tr> <tr><td>4</td><td>1 min pause</td></tr> <tr><td colspan="2">Sprettende skigang</td></tr> <tr><td>Uten staver</td><td>Med staver</td></tr> <tr><td>4 x 15 sek</td><td>4 x 15 sek</td></tr> <tr><td>1 min pause</td><td>1 min pause</td></tr> </table>	Stigningsløp 70-80 meter		Antall	Pause	4	1 min pause	Sprettende skigang		Uten staver	Med staver	4 x 15 sek	4 x 15 sek	1 min pause	1 min pause	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Stigningsløp 70-80 meter</td></tr> <tr><td>Antall</td><td>Pause</td></tr> <tr><td>4</td><td>1 min pause</td></tr> <tr><td colspan="2">Sprettende skigang</td></tr> <tr><td>Uten staver</td><td>Med staver</td></tr> <tr><td>4 x 15 sek</td><td>4 x 15 sek</td></tr> <tr><td>1 min pause</td><td>1 min pause</td></tr> </table>	Stigningsløp 70-80 meter		Antall	Pause	4	1 min pause	Sprettende skigang		Uten staver	Med staver	4 x 15 sek	4 x 15 sek	1 min pause	1 min pause
Stigningsløp 70-80 meter																																													
Antall	Pause																																												
4	1 min pause																																												
Sprettende skigang																																													
Uten staver	Med staver																																												
4 x 15 sek	4 x 15 sek																																												
1 min pause	1 min pause																																												
Stigningsløp 70-80 meter																																													
Antall	Pause																																												
4	1 min pause																																												
Sprettende skigang																																													
Uten staver	Med staver																																												
4 x 15 sek	4 x 15 sek																																												
1 min pause	1 min pause																																												
Stigningsløp 70-80 meter																																													
Antall	Pause																																												
4	1 min pause																																												
Sprettende skigang																																													
Uten staver	Med staver																																												
4 x 15 sek	4 x 15 sek																																												
1 min pause	1 min pause																																												
	Vi løper videre til Frøbergsberget																																												
	TØFF'en  Naturligintervallrunde-løp <table border="1"> <tr><td>Antall</td><td>Runde</td><td>Lengde</td></tr> <tr><td>4</td><td>a)</td><td>Kort</td></tr> <tr><td>4</td><td>b)</td><td>Litt lengre</td></tr> <tr><td>3</td><td>c)</td><td>Lang</td></tr> <tr><td>2</td><td>d)</td><td>Lengst</td></tr> </table>	Antall	Runde	Lengde	4	a)	Kort	4	b)	Litt lengre	3	c)	Lang	2	d)	Lengst	TØFF'en  Naturligintervallrunde-løp <table border="1"> <tr><td>Antall</td><td>Runde</td><td>Lengde</td></tr> <tr><td>4</td><td>a)</td><td>Kort</td></tr> <tr><td>3</td><td>b)</td><td>Litt lengre</td></tr> <tr><td>2</td><td>c)</td><td>Lang</td></tr> <tr><td>1</td><td>d)</td><td>Lengst</td></tr> </table>	Antall	Runde	Lengde	4	a)	Kort	3	b)	Litt lengre	2	c)	Lang	1	d)	Lengst	Postkasseleken 2 pr lag 10 poster, 20 brev som skal postlegges pr. lag URGE – SPRINT  <p><small>FORSLAG: Hver lag skal ha et lagleder og en talsmann. De skal velge ut en talsmann og en lagleder. De skal velge ut en talsmann og en lagleder. De skal velge ut en talsmann og en lagleder.</small></p>												
Antall	Runde	Lengde																																											
4	a)	Kort																																											
4	b)	Litt lengre																																											
3	c)	Lang																																											
2	d)	Lengst																																											
Antall	Runde	Lengde																																											
4	a)	Kort																																											
3	b)	Litt lengre																																											
2	c)	Lang																																											
1	d)	Lengst																																											
	Vi løper videre til Gubbstua og hoppbakken																																												
	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Motbakkesprint-styrke</td></tr> <tr><td>Antall</td><td>Pause</td></tr> <tr><td>6</td><td>1-2 min pause</td></tr> </table>	Motbakkesprint-styrke		Antall	Pause	6	1-2 min pause	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Motbakkesprint-styrke</td></tr> <tr><td>Antall</td><td>Pause</td></tr> <tr><td>5</td><td>1-2 min pause</td></tr> </table>	Motbakkesprint-styrke		Antall	Pause	5	1-2 min pause	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Motbakkesprint-styrke</td></tr> <tr><td>Antall</td><td>Pause</td></tr> <tr><td>4</td><td>1-2 min pause</td></tr> </table>	Motbakkesprint-styrke		Antall	Pause	4	1-2 min pause																								
Motbakkesprint-styrke																																													
Antall	Pause																																												
6	1-2 min pause																																												
Motbakkesprint-styrke																																													
Antall	Pause																																												
5	1-2 min pause																																												
Motbakkesprint-styrke																																													
Antall	Pause																																												
4	1-2 min pause																																												
	Vi sykler tilbake til Ajer-ungdomsskole																																												

Kl. 12:30-13:30	LUNSJ		
Kl. 14:00-15:30		Stolpejakt Sykkelkonkurranse- lagarbeid	
Kl.15:00-16:30	Nr 1. Stabiliseringstrening, balanse, spenst, hurtighet m/Trym	Fri lek	Fri lek
Kl.16:30-17:30	MIDDAG		
Kl. 18:00-22:00	Kveldsprogram: Bli kjent, gruppeaktiviteter, Spill (fotball, «catch the flag», balanseklusser, basket		
Kl. 21:00-21:30	KVELDSMAT		
Kl. 22:00 Rød-gruppe	Leggetid - stille		
Kl. 23:00 Blå og grønn	Leggetid - stille		
Nattevakt			

Tirsdag 6. august

Hvor skal vi være i dag: Espern stormølle + Domkirkeodden klatrepark +Koigen bading

Dagens tema: Basic skills + teknikk på rulleskimølle for grønn gruppe

Treningsmål: Spenst, balanse, basisstyrke og smidighet

T³mål: Trivsel og tilhørighet

Kveldstema: KINO på storskjerm, karaoke, morgendagens program

Tidspunkter	GRØNN (2004-2005)	BLÅ (2006-2007)	RØD (2008-2009)
ANSVAR	Fredrik/Silje Trym	Kristoffer/Lars Haakon/Magnus Ada, Mari Rannei, Emma	Karen/Mads Otilia, Simen, Anna, Ane
7:30	Frokost	Frokost	Frokost
7:30-8:30	Dagens morgenmøte for trenere		
8:30	Sykle til Espern	Sykle til Ankerskogen	Sykle til Domkirkeodden
09:00	<p>Gr. 1 STORMØLLE-TRENING Se egen tidsplan</p>  <p>Action & games + Mini NM</p> <p>Gr. 2 STORMØLLE-TRENING</p>	<p>Basistrening m/Trym</p> 	<p>Kl. 09:30</p>  <p>BADING</p> <p>Action & games</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre på rad - Tangram - Spenst med tau - Bingo - postkasselek - URGE-sprint <p>Mini NM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lengde uten tilløp - Sprint 40 meter - Hylepiler på blink
12:00-13:00	LUNSJ på Ajer		TA MED MATPAKKE
13:00	 <p>Gr. 3 STORMØLLE-TRENING</p>		 <p>BADING</p> <p>Action & games</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre på rad - Tangram - Spenst med tau - Bingo - URGE-sprint - Postkasselek <p>Mini NM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lengde uten tilløp - Sprint 40 meter - Hylepiler på blink
14:00	<p>Gr. 4 STORMØLLE-TRENING</p> <p>Action & games + Mini NM</p>	<p>Action & games</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre på rad - Tangram - Spenst med tau - Bingo - URGE-sprint - Postkasselek <p>Mini NM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lengde uten tilløp - Sprint 40 meter - Hylepiler på blink 	
16:30-18:00	<p>Nr. 2 Basistrening m/Trym</p>		
16:30-17:30	MIDDAG Ajer ungdomsskole		
18:00-20:30	 <p>Koigen BADING, turnering basket og Volleyball</p>		
Kl. 21:00-21:30 Kl. 22:00 Rød-gruppe Kl. 23:00 Blå og grønn	KVELDSMAT Leggetid - stille Leggetid - stille		
Kl. 18:00-22:00	Kveldsprogram:		
Nattevakt			

Onsdag 7. august

Hvor skal vi være i dag: Buss til Natrudstilen og Sjusjøen



Dagens tema: Langtur løp og teknikk rulleski skøyting

Treningsmål: Skøyteknikk, løpe sammenhengende over lang tid (langtur)

T³mål: Felles kort info på bussen om T3, om å gi hverandre ros og legg frem gode eksempler

Kveldstema: Bestemmes ut fra været, husk info om morgendagens program

Gjesteinstruktør:

Tidspunkter	GRØNN (2004-2005)	BLÅ (2006-2007)	RØD (2008-2009)						
ANSVAR	Fredrik/Silje Trym	Kristoffer/Magnus Ada, Mari Rannei, Emma	Karen/Mads Otilia, Simen, Anna, Ane						
Kl. 06:45-07:45	Frokost: 7:15	Frokost 7:00	Frokost: 7:00						
Kl. 07:00-07:45	Dagens morgenmøte for trenere								
Kl. 08:00	Avreise med buss til Natrudstilen, husk skøyterulleski!								
Kl. 09:30-12:30	Langtur løp 2 ½-3 timer Tre ganger underveis skal dere finne på en aktivitet (10 minutter) Avslutt turen med TØYNINGER	Langtur løp 2 timer To ganger underveis skal dere finne på en aktivitet (2*10 minutter) Avslutt turen med TØYNINGER	Langtur løp 1,5 time To ganger underveis skal dere finne på en aktivitet (2*10 minutter) Avslutt turen med TØYNINGER						
Kl. 11:00-13:00	LUNSJ vi spiser matpakke								
Kl. 12:30-16:30 Organisering: Del i 2-3 grupper Ruller mellom aktivitetene	14:00-16:00 R-ski skøyting 1. Veiledning og teknikk innlagt hurtighetsstafett 2. Agilityløype rulleski 3. Landhockey Del inn i 4 lag, alle spiller mot alle, to baner 10 min pr kamp 4. Avslutt med styrkepigging i motbakke 6 stk.*30 sek. Pause 1 minutt (lag stafett?)	13:00-15:00 R-ski skøyting 1. Veiledning og teknikk innlagt hurtighetsstafett 2. Agilityløype rulleski 3. Landhockey 5. Avslutt med styrkepigging i motbakke 6 stk.*30 sek. Pause 1 minutt (lag stafett?) TØYNINGER	12:30-14:30 R-ski skøyting 1. Agilityløype-rulleski skøyting 2. Spille landhockey  3. Parstafetter TØYNINGER						
 <table border="1"><caption>Hurtighetspigging</caption><thead><tr><th>Antall</th><th>Lengde</th><th>Pause</th></tr></thead><tbody><tr><td>5</td><td>15 sek</td><td>1 min</td></tr></tbody></table>	Antall	Lengde	Pause	5	15 sek	1 min			
Antall	Lengde	Pause							
5	15 sek	1 min							
15:30-16:30	MIDDAG								
16:30-17:30	Buss til Hamar vi stopper på KIWI og handler (lommepenger 100,-)								
19:00-22:00	Kveldsprogram på Ajer								
Kl. 21:00-21:30 Kl. 22:00 Rød-gruppe Kl. 23:00 Blå og grønn	KVELDSMAT Leggetid - stille Leggetid - stille								
Nattevakt									

Torsdag 8. august





Hvor skal vi være i dag: Domkirkeodden

Dagens tema: Mesternes mester og klatring

Treningsmål: Lagarbeid, utholdenhet og basistrening

T³mål: Samarbeid og lagånd

Kveldstema: Party og premiering

Tidspunkter	GRØNN (2004-2005)	BLÅ (2006-2007)	RØD (2008-2009)										
ANSVAR	Fredrik/Silje Trym	Kristoffer/Magnus Ada, Mari Rannei, Emma	Karen/Mads Otilia, Simen, Anna, Ane										
7:30	Frokost	Frokost	Frokost										
7:30-8:30	Dagens morgenmøte for trenere												
9:00-12:00 8:30 sykle til Domkirkeodden	 <p>lagkonkurransen</p> <table border="1"> <tr> <td>1. Fulle bøtten med vann Mjøsa (Silje)</td> <td>2. Holde vektstang (Anna/Emma)</td> </tr> <tr> <td>3. Stille lengde (Karen/Rannei)</td> <td>4. Memory (Kristoffer/Simen)</td> </tr> <tr> <td>5. Balansebom+ klosser (Marianne/Ada)</td> <td>6. Frekvensmatte (Mads)</td> </tr> <tr> <td>7. Løpe lengst mulig (Mari)</td> <td>8. Tangram (Trym/Magnus)</td> </tr> <tr> <td>9. Færrest mulig føtter (Fredrik/Otilie)</td> <td>10. Hylepiler treffe blink (Kristoffer/Ane)</td> </tr> </table>			1. Fulle bøtten med vann Mjøsa (Silje)	2. Holde vektstang (Anna/Emma)	3. Stille lengde (Karen/Rannei)	4. Memory (Kristoffer/Simen)	5. Balansebom+ klosser (Marianne/Ada)	6. Frekvensmatte (Mads)	7. Løpe lengst mulig (Mari)	8. Tangram (Trym/Magnus)	9. Færrest mulig føtter (Fredrik/Otilie)	10. Hylepiler treffe blink (Kristoffer/Ane)
1. Fulle bøtten med vann Mjøsa (Silje)	2. Holde vektstang (Anna/Emma)												
3. Stille lengde (Karen/Rannei)	4. Memory (Kristoffer/Simen)												
5. Balansebom+ klosser (Marianne/Ada)	6. Frekvensmatte (Mads)												
7. Løpe lengst mulig (Mari)	8. Tangram (Trym/Magnus)												
9. Færrest mulig føtter (Fredrik/Otilie)	10. Hylepiler treffe blink (Kristoffer/Ane)												
12:00-13:00	LUNSJ												
13:00-17:00	Stafetter og basis m/Trym Frisbeelek +  <p>15:00 Stormølletrening med Tommy (2004)</p>	Turkis- gruppe  Blå-gruppe  Action & games <ul style="list-style-type: none"> - Tre på rad - Tangram - Spenst med tau - Bingo - URGE-sprint - postkasselek 	Basistrening m/Trym Bading Koigen 										
17:00-18:00	MIDDAG Partytaco												
19:30-23:00	Ski-Party												
21:00-21:30	Kveldsmat												
Kveldsprogram	Ansvar	Innhold											
	Trivsels-verter + alle trenere går sammen og planlegger kvelden.	<ul style="list-style-type: none"> - Premieutdeling - Morro aktiviteter 											
Nattevakt													

Fredag 9. august

Hvor skal vi være i dag: Hamar idrettspark - Børstad

Dagenstema: «håndtere å bli skikkelig sliten», vi trener hardt etter ei inspirerende treningsuke

T³mål: Ros til innsats, skryt av fokus, oppmuntring til å bli skikkelig sliten

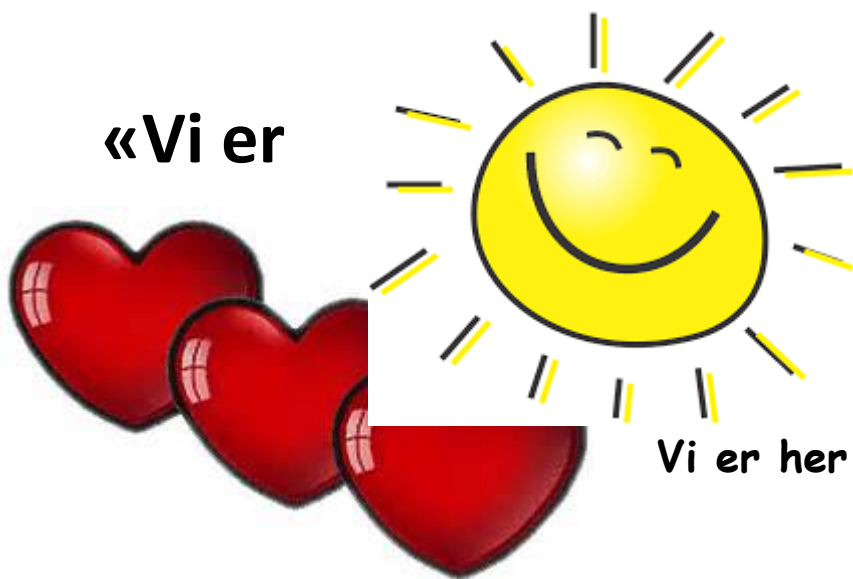
Treningsmål: Spesifikk spenst, intervall, løpeteknikk, pusteteknikk

Tidspunkter	GRØNN (2004-2005)	BLÅ (2006-2007)	RØD (2008-2009)
ANSVAR	Fredrik/Silje Trym	Kristoffer/Magnus Ada, Mari Rannei, Emma	Karen/Mads Otilia, Simen, Anna, Ane
Kl. 07:30-8:00	Dagens morgenmøte = Hjelpe til med innkvartering av sine grupper		
Kl. 09:00	Vi sykler til Hamar idrettspark friidrettsbanen, husk drikke og lett løpetøy.		
Kl. 09:30-10:30		Testløp og løpeteknikk Oppvarming GØY, løp rundt banen 1-3 runder Stigningsløp (4-6 stk.) Løpsdrill , se program i øktbank Utdeling av startnummer	
Kl. 10:30-11:00	Kl. 10:30 start 1500 meter 1500 meter m. tidtaking (3 runder+300 meter)	Kl. 10:45 start 800 m. 800 meter m. tidtaking (2 runder)	
Kl. 11:00	Vi sykler tilbake til Ajer ungdomsskole		
12:00-13:00	LUNSJ Ajer ungdomsskole		
13:00-14:00	Ballspill		
14:00-15:00	PAKKE og RYDDE		
15:00-15:30	Avslutning og hjemreise		

**Takk for i år!
På gjensyn i 2020.**



T³mål trivsel, trygghet, tilhørighet



«Vi er

glad i DEG»

Vi vil passe på at du har det bra sammen med oss.

Vi er her for at du skal kjenne deg trygg,

derfor får du en fast trener du blir fulgt opp av.

Vi ønsker at du skal føle deg hjemme sammen med oss og få nye BFFE.

Hver dag har vi aktiviteter der du vil oppleve at «Vi er glad i DEG».

Hilsen oss trenere

Silje, Fredrik, Kristoffer, Mari, Otilie, Trym, Lars Haakon

Ada, Mats, Anna, Simen, Emma, Ane, Rannei, Magnus Are og Marianne