

ÅRSPLAN FOR AKTIVITETSSKOLEN

2015/2016

UNGDOMSSKOLE KL 1445-1700

1 gang pr mnd

UKE	TRENINGSGRUPPE	EKSTREMSPORT	AKTIVT FRILUFTSLIV	FRA A TIL Å	TOPPIDRETT
34	OPPSTARTSFEST	OPPSTARTSFEST	OPPSTARTSFEST	OPPSTARTSFEST	OPPSTARTSFEST
35	Lek og øvelser ute	Skateboard	Sykkel	Sledehund sommer	Mot alle odds - paralympics
36	Skogen / lysløype	Skateboard	Sykkel	Sledehund sommer	
37	Lek og øvelser ute	Skateboard	Sykkel	Sledehund sommer	
38	Skogen / lysløype	Rafting	Rafting	Rafting	
39	Lek og øvelser ute	Skateboard	Kano	Motor	kraft/styrke
40	Skogen / lysløype	Skateboard	Kano	Motor	
41	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE
42	Topptur	Kajak	Topptur	Hest	
43	Topptur	Kajak	Topptur	Hest	Basis trening for å bli best
44	Spinning	Buldring Terningen	Buldring Terningen	Hest	
45	Spinning	Buldring Terningen	Buldring Terningen	Hest	
46	Spinning	Buldring Terningen	Buldring Terningen	Hest	Konsentrasjon og fokus
47	Aktiviteter i gymsal	Buldring Terningen	Buldring Terningen	Skyting	
48	Aktiviteter i gymsal	Buldring Terningen	Buldring Terningen	Skyting	
49	Slalom	Slalom	Slalom	Slalom	
50	Slalom	Slalom	Slalom	Slalom	Lek som trening
51	Slalom	Slalom	Slalom	Slalom	
52	JULEFERIE	JULEFERIE	JULEFERIE	JULEFERIE	JULEFERIE
1	JULEFERIE	JULEFERIE	JULEFERIE	JULEFERIE	JULEFERIE
2	Aktiviteter i gymsal	Snowboard / Twintip	Skogstur m/ truger	Skyting	
3	Aktiviteter i gymsal	Snowboard / Twintip	Skogstur m/ truger	Skyting	Teknikktrening
4	Lek i snø	Snowboard / Twintip	Skogstur m/ truger	Skyting	
5	Lek i snø	Park	Sledehund vinter	Sledehund vinter	
6	Hihm	Park	Sledehund vinter	Sledehund vinter	
7	Hihm	Park	Langrenn tur	Sledehund vinter	Turn som basis
8	Hihm	Park	Langrenn tur	Sledehund vinter	
9	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE
10	Langrenn tur	Slalom Topptur/offpieste	Slalom Topptur/offpieste	Motor	
11	Langrenn tur	Slalom Topptur/offpieste	Slalom Topptur/offpieste	Motor	Mental trening
12	PÅSKEFERIE	PÅSKEFERIE	PÅSKEFERIE	PÅSKEFERIE	PÅSKEFERIE
13	Pilates	Skateboard	Topptur	dans/turn	
14	Pilates	Skateboard	Topptur	dans/turn	Testing
15	Aktiviteter i gymsal	Surfing SAS hotell	Fiske	dans/turn	
16	Aktiviteter i gymsal	Surfing SAS hotell	Fiske	dans/turn	
17	Aktiviteter i gymsal	Kajak	Kajak	Bowling SAS hotell	Skadeforebyggende
18	Lek og øvelser ute	Kajak	Kajak	Bowling SAS hotell	
19	Skogen / lysløype	Kajak	Kajak	Bowling SAS hotell	
20	Lek og øvelser ute	Juving	juving	juving	rytm/koord
21	Skogen / lysløype	Klatring	Klatring	Sykkel	
22	Lek og øvelser ute	Klatring	Klatring	Sykkel	
23	Skogen / lysløype	Klatring	Klatring	Sykkel	treningstalent
24	AVSLUTNINGSFEST	AVSLUTNINGSFEST	AVSLUTNINGSFEST	AVSLUTNINGSFEST	AVSLUTNINGSFEST