

→ Romjulstrening

ÅPENT HUS FOR YNGSTE JUNIORGRUPPE

(Andre som ønsker å være med er hjertelig velkomne):

Mandag 28/12 - 4. juledag

10:00 Roing på vannet i ELLEN båtene

11:00 Ballspill + lage lunsj

12:00 Lunsj + samvær.....rydde

13:00 ferdig ryddet = SLUTT

Tirsdag 29/12 - 5. juledag

10:00 Romaskin - Video instruksjon

11:30 Lunsj

12:00 Samvær (Konkurransse)

13:00 SLUTT

Pluss egentrening: → 2 joggeturer i løpet av juleferien, ca 30min)

ROMJULSSAMLING i Bergen for junior A og junior B

Den tradisjonelle romjulssamlingen på Toppidrettssenteret for våre beste juniorer er på grunn av oppussingsarbeider på OLT flyttet til Bergen denne gang.

Samlingen holdes på AdO arena, og overnatting blir på Scandic Byparken. Det blir sosialt samvær, foredrag samt flere treningsøkter pr dag, og i hovedsak blir det i disse disiplinene: Svømming, Sirkel A, Bakkeløp og Basis.

Husk egnet treningstøy inkludert badetøy. Gruppen som skal ha bakkeløp 2. økt mandag tar med hodelykt og refleksvest. Start på første treningsøkt blir mandag 28. desember kl 1100.

Det blir med «lokale trenere», «kraftsenter trenere», «OLT trenere» og egne svømmetrener (= Sara Solli og Kay-Arild Paulsen landslagstrener junior).

Rosjef Svenn Erik tar med seg Johan, Rasmus, Håkon V, Karen og Oscar. Det vises til eget skriv fra rosjefen og til et eget «Romfordelings- og aktivitetsoppsett» fra Norges Roforbund.

→ Treningsoppstart etter nyttår

Senior/JrA gjengen og JrB gjengen → **Olympiatoppen**

Trening med Thor-Arne i storhallen mandag 4. januar 2016

Senior/JrA gjengen og JrB gjengen → **Rulleskitrening**

Trening med Cathrine Odd-Geir ved «Sverd i fjell» tirsdag 5. januar 2016

Yngste gruppe:

Første trening blir i roklubben onsdag 6. januar 2016