Sesongen 2022 SCK ung

Vi startet opp med treningen rett over nyttår.

Frem til sommeren 2022 hadde vi spinning med Per Syversen på fredager

Fast treningsprogram som kjøres igjennom hele sesongen

Mellom 6 til 10 deltakere

Onsdager i gymsalen på Hafslund barneskole,

Hovedsakelig basis øvelser med lek og moro etter endte øvelser. Løping for de eldste ute.

Mellom 3 til 6 deltakere pluss 1 trener.

Vi har hatt varierende oppmøte på begge dagene, noe skyldes bla annen type idrett.

Det har vært flott stemning på begge disse treningsdagene.

Etter påsken beveget vi oss ut og hadde oppstart på Sandbakken med fokus på teknikk treninger, balanse øvelser og det som hører til under sykling.

*Onsdager på Sandbakken og mandager 13+ samt noen små sammen med Sck Sr i rundbaneløype Gul.*

Etter sommerferien var vi igjen klare for utesesongen.

Nytt etter sommerferien var at Per og Lars Erling ga seg som trenere, og inn i Teamet sammen med Jon Steinar kom: Per Thomas og Lars Christian.

Et godt trenerteam med mye erfaringer

Etter en god høstsesong med bra oppmøte både mandager og onsdager beveget vi oss inn i varmen.

Spinning på mandager (Family Sports Club Iseveien)   
Fast instruktør (Jon Steinar) med noen innhopp av Per Thomas ved behov

Fast treningsprogram som kjøres igjennom hele sesongen (Bakker, intervall, og spurt)

Mellom 6 til 10 deltakere pluss noen foreldre

Onsdager i gymsalen på Hafslund barneskole, hovedsakelig basis øvelser med lek og moro etter endte øvelser.

Mellom 3 til 6 deltakere pluss 1 til 3 trenere.

Vi har hatt varierende oppmøte på begge dagene, noe av dette skyldes annen idrett.

Vi har også underveis og i senere tid mistet en del syklister i gruppen, noe skylder alder(14/15 pluss) og at andre interesser overtar, og andre ønsker å bruke mer tid på annen idrett.

Planer og mål for utesesongen 2023:

Delta på Kalas cup

Delta på Skjebergrittet

Rekruttere nye og gamle, unge syklister

Vi gleder oss til sesongen 2023

Mvh

Jon Steinar

Per Thomas

Lars Christian