



Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems overgang nov/des 2011

Trenere: Per Årvåg, Torbjørn Eid, Stig Strand.

Oppmøte senest 10 min før treningsstart så vi kommer i gang til riktig tid.

NB: Ta med joggesko og korte staver på oppsatte rulleskiøkker, slik at vi kan endre til løping hvis nødvendig.
All trening på Saupstad hvis det ikke står noe annet.

Alt 1 er den treningen vi kjører hvis det er forhold til det, ellers Alt 2. Bestemmes ved start av trening.

Mandag 28. nov:		19.00 - 20.00 20.00 - 20.30	Løp komb rolig. 8 serier. 4 siste runder med økt fart siste 2 min før skyting. Standplassdrill, enkeltskudd, ligg og stå. Stafett 2 etapper hver, kort runde, riktig puls inn på matta, konkurransegjennomføring standplass.
Onsdag 30. nov:	Alt 1	19.00 - 20.00 20.00 - 20.30	Rulleski komb rolig, 8 serier, 8 x 1,3 km. Skate/klassisk etter eget ønske. Rulleski komb intervall staking, 4 x 1,3 km.
	Alt 2	19.00 - 20.00 20.00 - 20.30	Løp komb rolig. 8 serier. 4 siste runder med økt fart siste 2 min før skyting. Styrke 1 min innsats, standplassdrill, enkeltskudd, ligg og stå.
Mandag 5. des:		19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Løp komb rolig. Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
Onsdag 7. des:	Alt 1	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Ski/Rulleski komb rolig, 3 serier, 3 x 1,3 km. Papp. Ski/Rulleski komb intervall skate, 5 x 5 min, YS+ , ca 4 min pause inkl skyting. Første drag moderat, hold igjen litt på drag 2 og 3, 2 siste hardt. Drag 1 skal ga saktest, drag 4 og 5 raskest.
	Alt 2	19.00 - 20.00 20.00 - 20.40	Løp komb rolig, 8 serier. Sprettende skigang med korte staver. Sprett og heng, ikke løp. Bruk bakken ved inngangen til skistadion, eller alternativ hvis glatt. 8 x 30 sek, start hvert 2. minutt. Jogg ned i pausen. 4 min pause med bevegelse. 8 x 30 sek, start hvert 2. minutt. Jogg ned i pausen.
Lørdag 10. des og søndag 11. des:			Eventuelt fellesprogram når vi ser værmeldingene.

Jakt-skate: Fellesstart (gutter og jenter i hver sin start) - 1,3 km moderat, alle i fellesstarten går sammen og kommer likt inn til skyting, 5 skudd selvanviser, 5 armhevinger pr bom - gå rett ut på **YS-drag** og førstemann til toppen, dvs denne delen er hardt - ned til skytebanen og 5 skudd papp (for eventuell korreksjon). Ca 3 min pause med bevegelse til neste fellesstart går.

YS drag: Start ved standplass, følg lengste sløyfa ut men følg gamleløypa opp til toppen i stedet for nyløypa inn i 1,3 km. Ta tid på hvert drag og noter i treningsdagboka.

YS+ drag: Start som YS drag, men lengden økes ved ta med nytraseen opp til toppen og ned igjen. Draget avsluttes som for YS drag til toppen i gamleløypa. Ta tid på hvert drag og noter i treningsdagboka. Dragvarighet 4 - 5 min.