



## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems start des 2011

Trenere: Per Årvåg, Torbjørn Eid, Stig Strand.

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

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 5. des:	Alt 1	19.00 - 20.30	Ski skate rolig komb, 8-10 serier. Varier 1,3 og 2,5 km hvis mulig.
	Alt 2	19.00 - 20.30	Løp komb rolig. 10 serier. Runder på ca 7 min.
Onsdag 7. des:	Alt 1	19.00 - 19.30 19.30 - 20.45	Ski skate komb rolig, 2 serier, 2 x 1,3 km Ski skate komb intervall <b>Jakt-skate</b> . 5 drag. Se beskrivelse under.
	Alt 2	19.00 - 19.30 19.30 - 20.45	Løp komb rolig, 2 serier, 2 x 1,0 km Løp komb intervall <b>Jakt-skate (Jakt-løp)</b> . 5 drag. Se beskrivelse under. Opp ved mattebua på alle løpedrag.

**NB:** Ikke **hard** trening tirsdag/torsdag/fredag denne uka, kun onsdag 7. des og det som blir helga 10. og 11. desember. Ei økt med 20 min oppvarming og 20 – 30 min tøying.

Lørdag 10. des:		10.00 – 11.30	Testløp normalprogram. 3 x 2,5 km gutter og 3 x 2,0 km jenter. Oppvarming og innskyting 10.00, start ca 10.45.
Søndag 11. des:		11.00 – 13.00	Klassisk langtur, sted avtales lørdag.
Mandag 12. des:		19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Ski (klassisk eller skate eget ønske) eller løp komb rolig. Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
Onsdag 14. des:		19.00 – 19.30 19.30 – 20.30	Ski skate komb rolig, 2 serie, 2 x 1,3 km Ski skate komb intervall, 8 x 1 km, 3 min pause etter skyting før neste drag.

**NB: Max** ei økt med **hard** trening i tillegg på tirsdag/torsdag/fredag/lørdag denne uka, men helst ikke som skate, og kun hvis du føler deg sterk og har overskudd. Ei økt med 20 min oppvarming og 20 – 30 min tøying.

Søndag 18. des: Normal Frol

**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.