



## **Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems desember 2012**

Trenere: Per Årvåg, Torbjørn Eid, Stig Strand.

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

Onsdag 1. feb:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	19.30 - 20.00	2 x 1,3 km skate komb selvanviser. Innlagt i hver runde: 4 x 100 m hurtighet (max fart), 2 min mellom start av hvert drag.
	20.00 - 20.30	4 x 1,3 km skate komb selvanviser. Innlagt i hver runde: 2 x 100 m max staking slakk motbakke, 2 min mellom start av hvert drag på samme runde. Konkurransen antall treff.
Torsdag 2. feb:		Vi heier på våre Young Star deltakere, lykke til.
<b>Lørdag 4. feb:</b>		<b>Trondhjemsrennet sprint</b>
<b>Søndag 5. feb:</b>		<b>Trondhjemsrennet normal</b>
Mandag 6. feb:	19.00 - 20.30	Komb klassisk rolig. Godt feste.
Tirsdag 7. feb:		Egentrening, rolig (restitusjon), tøying. Jogg eller klassisk med godt feste.
<b>Onsdag 8. feb:</b>		<b>Heimdalsstafetten. Alle deltar, ingen skiskyttertrening.</b>
Torsdag 9. feb:		Egentrening, rolig (restitusjon), tøying. Jogg eller klassisk med godt feste.
Fredag 10. feb:		Egentrening, rolig (restitusjon), tøying. Jogg eller klassisk med godt feste.
<b>Lørdag 11. feb:</b>		<a href="#">KM langrenn, 5 km fristil</a> . <b>Deltakelse anbefales hvis formen føles fin. Hvis ikke, rolig trening.</b>
Mandag 13. feb:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	19.30 - 20.00	2 x 1,3 km skate komb selvanviser. Innlagt i hver runde: 4 x 100 m hurtighet (max fart), 2 min mellom start av hvert drag.
	20.00 - 20.30	4 x 1,3 km skate komb selvanviser. Innlagt i hver runde: 2 x 100 m max staking slakk motbakke, 2 min mellom start av hvert drag på samme runde. Konkurransen antall treff.
Tirsdag 14. feb:		Egentrening, rolig (restitusjon), tøying. Jogg eller klassisk med godt feste.
Onsdag 15. feb:		Ingen fellestrening, reise til HL.
Torsdag 16. feb:		Trening HL, TOS arena.
<b>Fredag 17. feb:</b>		<b>HL normal</b>
<b>Lørdag 18. feb:</b>		<b>HL sprint</b>
<b>Søndag 19. feb:</b>		<b>HL stafett</b>
Mandag 20. feb:	19.00 - 20.30	Komb klassisk rolig. Godt feste.
Onsdag 22. feb:	19.00 - 20.30	Komb skate rolig.
	19.30 - 20.30	4 x Jakt-skate. I stedet for YS-drag etter skyting går 1 km, dvs opp ved mattebua, mål ved HIF-huset.
<b>Lørdag 25. feb:</b>		<b>Martin Stokken normal</b>
<b>Søndag 26. feb:</b>		<b>Martin Stokken sprint.</b>
Mandag 27. feb:	19.00 - 20.30	Komb klassisk rolig. Godt feste.
Onsdag 29. feb:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	19.30 - 20.00	2 x 1,3 km skate komb selvanviser. Innlagt i hver runde: 4 x 100 m hurtighet (max fart), 2 min mellom start av hvert drag.
	20.00 - 20.30	4 x 1,3 km skate komb selvanviser. Innlagt i hver runde: 2 x 100 m max staking slakk motbakke, 2 min mellom start av hvert drag på samme runde. Konkurransen antall treff.