



Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems januar 2012

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.

Mandag 2. jan:	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 100 m max staking slakk motbakke. 2-3 stk går sammen, konkurranse antall treff.
Onsdag 4. jan:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	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.

Lør/søn 7-8. jan: Sprint og jaktstart Knyken.

Mandag 9. jan:	19.00 - 20.30	Komb klassisk rolig.
Onsdag 11. jan:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	19.30 - 20.30	5 x YS+ drag. Selvanviser, justering med pappserie hvis behov. 2 første drag moderat (ikke stiv). Prøv å treffe intensitet på de 3 siste slik at du ikke stivner helt, og siste drag går like raskt som 3 og 4. Ca 4 min pause med bevegelse etter avsluttet skyteserie.

Søndag 15. jan: Marit Bjørgen rennet, 7 km fristil. Anbefalt renn.

<http://idrett.speaker.no/Organisation.asp?OrgElementID=64152&CatId=453183>

Mandag 16. jan:	19.00 - 20.30	Komb klassisk rolig.
Onsdag 18. jan:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	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.

Lør/søn 21-22. jan: Midt-norsk normal og sprint Stiklestad.

Mandag 23. jan:	19.00 - 20.30	Komb klassisk rolig.
Onsdag 25. jan:	19.00 - 19.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp.
	19.30 - 20.30	5 x YS+ drag. Selvanviser, justering med pappserie hvis behov. 2 første drag moderat (ikke stiv). Prøv å treffe intensitet på de 3 siste slik at du ikke stivner helt, og siste drag går like raskt som 3 og 4. Ca 4 min pause med bevegelse etter avsluttet skyteserie.

Lørdag 28. jan: ST-CUP 3 Skaun fristil. Anbefalt renn. Alternativ Nor-sprinten skiskyting søndag, men ikke begge.

Mandag 30. jan:	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 100 m max staking slakk motbakke. 2-3 stk går sammen, konkurranse antall treff.

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.