



Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems andre del av november 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 rulleskiøker, 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 14. nov:	Alt 1	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Rulleski komb rolig, 3 serier, 3 x 1,3 km. Papp. 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 stavene godt også. Bruk bakken ved inngangen til skistadion. 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.
Onsdag 16. nov:	Alt 1	19.00 - 21.00	Rulleski komb rolig - moderat. Teknikk. NB: 2 timer.
	Alt 2	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Løp komb rolig, 4 serier papp. Løp komb moderat, 8 serier selvanviser, kåring av dagens skytter. Runder på ca 5 min løp, konkurransefokus på hele standplassoppholdet. Alle løper og skyter sammen, dvs det blir litt ulik belastning fysisk.
Fredag 18. nov - søndag 20. nov:			Treningssamling. Vålådalen eller Saupstad. Eget program.
Mandag 21. nov:		19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Løp komb rolig. Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
Onsdag 23. nov:	Alt 1	19.00 - 19.30 19.30 - 20.45	Rulleski komb rolig, 2 serier, 2 x 1,3 km Rulleski komb intervall Jakt-skate . 5 drag. Se beskrivelse under. Økta avsluttes med ståendeserier.
	Alt 2	19.00 - 19.30 19.30 - 20.45	Løp komb rolig, 3 serier, 3 x 1,0 km Løp komb intervall Jakt-skate (Jakt-løp) . 5 drag. Se beskrivelse under. Opp ved mattebua på alle løpedrag. Økta avsluttes med ståendeserier.
Lørdag 26. nov - søndag 27. nov:			Plan kommer senere når vi vet mer om forholdene.

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.