



## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems første 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 hvis du ser at været vil gjøre rulleski vanskelig.

Mandag 31. okt:	Saupstad 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, <b>YS+</b> , 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.
Onsdag 2. nov:	Saupstad 19.00 - 21.00	Rulleski komb rolig - moderat. Teknikk. NB: 2 timer.
Lørdag 5. nov:	Saupstad 10.00 - 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 11.30	Rulleski komb rolig, 2 serier, 2 x 1,3 km. Papp. Rulleski komb intervall staking, 4 x 1.0 km (opp ved mattebua) Rulleski komb intervall skate, 4 x 1,3 km, <b>2 første uten staver</b> Pause på alle drag inkludert skytetid ca 3 min. Skate-dragene kjøres helt til tidtakerbrakka vår, men juster innsats inn mot skyting for maksimal skyteprestasjon.
Søndag 6. nov:	Saupstad 13.00	Langtur løp 2 t. Husk drikke. Meld fra hvis du IKKE skal være med.
Mandag 7. nov:	Saupstad 19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Løp komb rolig. Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
Onsdag 9. nov:	Saupstad 19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Rulleski komb rolig, 2 serier, 2 x 1,3 km Rulleski komb intervall <b>Jakt-skate</b> . 4 drag. Se beskrivelse under. Økta avsluttes med ståendeserier.
Lørdag 12. nov:	Saupstad 11.00 - 11.45 11.45 - 12.45	Løp komb rolig. Interv løp, 5 x 5 min, 5 min pause. Testløypa fra bortre skibru til mål. Første drag moderat. Drag 1 skal gå saktest, drag 4 og 5 raskest.
Søndag 13. nov:	Saupstad 13.00	Langtur løp 2 t. Husk drikke. Meld fra hvis du IKKE skal være med.

**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.