



## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems siste del av oktober 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 rulleskiøkker hvis du ser at været vil gjøre rulleski vanskelig.

Onsdag 19. okt:	Saupstad 19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Skytetrening. Mulig noe løpekomb. Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
Lørdag 22. okt:	Saupstad 11.00	<b>Skytetest 20 skudd 10-delt skive + Løpstest 1,8 km</b>
Mandag 24. okt:	Saupstad 19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 20.30	Rulleski komb rolig, 2 serier, 2 x 1,3 km 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.
Onsdag 26. okt:	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.
Søndag 30. okt:	Saupstad 13.00	Langtur løp 1,45 - 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.

Program videre utover senhøsten kommer i forholdvis små bolker inntil det er stabile snøforhold.