



Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems mars 2012

Trenere: Per Årvåg, Torbjørn Eid, Stig Strand.

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

Mandag 5. mars:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp. Komb skate. Gruppe- eller enkeltvis skiteknikk med Espen og Torbjørn. Regn med noe av økta med høy innsats i teknikksekvensene. Gå en del uten staver utenom instruksjonssekvensene, fokus tyngdeoverføring og effekt i skyvet. Skyteseriene med full fokus, 1 serie på papp med justering følger etter serier selvanviser med 2 bom eller mer.
Onsdag 7. mars:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp. Komb skate. Gruppe- eller enkeltvis skiteknikk med Espen og Torbjørn. Regn med noe av økta med høy innsats i teknikksekvensene. Gå en del uten staver utenom instruksjonssekvensene, fokus tyngdeoverføring og effekt i skyvet. Skyteseriene med full fokus, 1 serie på papp med justering følger etter serier selvanviser med 2 bom eller mer.
Mandag 12. mars:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30 20.00 - 20.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp. 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. 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.
Onsdag 14. mars:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp. Komb skate. Gruppe- eller enkeltvis skiteknikk. Regn med noe av økta med høy innsats i teknikksekvensene. Gå en del uten staver utenom instruksjonssekvensene, fokus tyngdeoverføring og effekt i skyvet. Skyteseriene med full fokus, 1 serie på papp med justering følger etter serier selvanviser med 2 bom eller mer.
Mandag 19. mars:		Egentrening. Skytebane stengt for NM-forberedelser.
Onsdag 21. mars:		NM-oppgaver.
Mandag 26. mars:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Komb skate rolig - innskyting + 2 x 1,3 km papp. Diverse skiøvelser med Torbjørn. Skyting innimellom.
Onsdag 28. mars:		Klubbmesterskap.
Påskeferie		Lange fine skiturer.