



## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems og BSSL september - oktober 2011

Trenere: Per Årvåg, Vegard Ovesen, Torbjørn Eid, Stig Strand.

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

Onsdag 14. sept:	Saupstad 19.00 - 19.40 19.40 - 20.30	Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Rulleski komb intervall skate, 6 x 1,3 km, pause inkludert skytetid ca 3 min. <b>2 av dragene uten staver.</b>
Mandag 19. sept:	Saupstad 19.00 - 19.40 19.40 - 20.30	Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Rulleski komb intervall skate, 5 <b>YS</b> -drag, ca 4 min pause inkl skyting.
Onsdag 21. sept:	Saupstad 19.00 - 20.30	Løp komb rolig/moderat, diverse skytefokus. Runder ca 7 - 8 min. 8 runder. Tempoøkning 1 min før skyting til 50 m fra standplass på 4 siste runder.
<b>Fredag 23. sept - søndag 25. sept:</b>		<b>Young Star samling 15 - 16 år Os, egen invitasjon sendt ut.</b>
Mandag 26. sept:	Saupstad 19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Skytetrening Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
Onsdag 28. sept:	Saupstad 19.00 - 19.40 19.40 - 20.30	Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Rulleski komb intervall skate, 6 x 1,3 km, <b>2 av dragene uten staver</b> , pause inkludert skytetid ca 3 min.
<b>Søndag 2. okt:</b>	<b>Saupstad 15.00</b>	<b>Karusell 3. løp rulleskiskyting, husk påmelding på nett</b>
Mandag 3. okt:	Saupstad 19.00 - 20.30	Løp komb rolig/moderat, diverse skytefokus. Runder ca 7 - 8 min. 8 runder. Tempoøkning 1 min før skyting til 50 m fra standplass på 4 siste runder.
Onsdag 5. okt:	Saupstad 19.00 - 19.40 19.40 - 20.30	Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Rulleski komb intervall staking, 6 drag a ca 2 min, 3 min pause inkl skyting. Dragene: Start standplass, rett opp og fram til 1,3 starter utfor igjen.
Mandag 10. okt:	Saupstad 19.00 - 19.40 19.40 - 20.30	Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Rulleski komb intervall skate, 4 x 5 min, <b>YS+</b> , ca 4 min pause inkl skyting
Onsdag 12. okt:	Saupstad 19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Løp komb rolig, diverse skytefokus Interv løp, 5 x 5 min, 5 min pause. Testløypa fra bortre skibru til mål.
Mandag 17. okt:	Saupstad 19.00 - 19.40 19.40 - 20.30	Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Rulleski komb intervall skate, 4 x 5 min, <b>YS+</b> , ca 4 min pause inkl skyting Ta med joggesko og korte staver i tilfelle underlaget i rulleskiløypa er glatt.
Onsdag 19. okt:	Saupstad 19.00 - 19.45 19.45 - 20.45	Skytetrening Actionbasert trening fysisk v/ Torbjørn
<b>Lørdag 22. okt:</b>	<b>Saupstad 11.00</b>	<b>Skytetest 20 skudd 10-delt skive + Løpstest 1,8 km</b>

**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.

Husk minst en rolig langtur pr uke løp (1t 45min - 2t), helst en del myr og/eller ujevnt underlag, ta gjerne med korte staver og bruk de i motbakkene i skigang.

**Trenerne håper på godt oppmøte, god motivasjon og topp konsentrasjon på øktene.**