



## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems og BSSL juni 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 1. juni:	Saupstad	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 20.30	Skytetrening Rulleski komb rolig, 6 serier, 6 x 1,3 km, 2 av rundene uten staver Rulleski intervall skate, 4 x 1,3 km, 3 min pause. Drag 2 uten staver.
Lørdag 4. juni:	Granåsen	10.00 - ca 12.00	Langtur løp, en del myr. Oppmøte ved Sparebankhytta.
Mandag 6. juni:	Nilsbyen	19.00 - 20.30	Ren BSSL-trening, Trondhjems har dugnad innsamling mobiltlf
Onsdag 8. juni:	Saupstad	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 20.30 20.30	Skytetrening Rulleski komb rolig, 6 serier, 6 x 1,3 km, 2 av rundene uten staver Rulleski intervall, staking, 8 x ca 1 min, 2 min pause Kveldsmat i klubbhuset, begge klubber (husk tørt skifte)
Lørdag 11. juni:	Rindal	Trollheimsløpet 3 km, Rindal sentrum. Start 12.30. Skogssti rundt vann.	
Mandag 13. juni:	Saupstad	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 20.30	Skytetrening Løp komb rolig, 6 serier Intervall, sprettende skigang 12 x 40 sek, start hvert 2,30 min. <b>NB: Staver</b>
Onsdag 15. juni:	Saupstad	<b>18.30</b> - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Actionbasert trening fysisk, gressbanen Heimdal Samfunnshus
Fredag 17. juni - søndag 19. juni:			Young Star samling 15 - 16 år Saupstad, egen invitasjon sendes ut
Mandag 20. juni:	Nilsbyen	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30	Skytetrening Løp komb rolig
Onsdag 22. juni:	Saupstad	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 20.30	Skytetrening Rulleski komb rolig, 4 serier, 4 x 1,3 km, 2 av rundene uten staver Rulleski skate testløp. 5 x 1,3 km.
Mandag 27. juni:	Saupstad	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 20.30	Skytetrening Løp komb, rolig Løp intervall, 5 x 3 min, 3 min pause
Onsdag 29. juni:	Heimdal	19.00 - 20.30 20.30	Actionbasert trening fysisk, oppmøte gressbanen Heimdal Samfunnshus Pizza i klubbhuset, begge klubber (husk tørt skifte)

De fleste øktene som er satt opp har innslag av hard trening på slutten i en ren fysisk del. Hver enkelt utøver må tilpasse individuelt i forhold til andre aktiviteter, og vurdere om den harde delen skal erstattes av fortsatt rolig trening den siste halvtimen.

Foreldre som ønsker det kan gjerne delta på øktene.

På løpsøker med staver bør ikke stavene være lenger enn opp til armhula, helst kortere (ca midt på overarma)

Husk minst en rolig langtur pr uke løp eller sykkel på rundt 2 timer. Gjerne en del myr og/eller ujevnt underlag hvis løping.

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