

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 4. mars – 7. april 2013

Trenere: Per Årvåg, Stig Strand.

NB: Møt opp minimum 10 min før skytetreninga starter. Treningene foregår på Saupstad hvis ikke sted er angitt.

- | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Man 4.3 | 19.00 – 21.00 | Klassisk langtur fra Granåsen |
| Ons 6.3 | 19.00 - 19.30
19.30 – 20.30 | Komb skate rolig – 4x1,3km. 16-åringer 2 av seriene stående.
2-mannsstaffett. Hver etappe: 1,0 km – skyting – evt strafferunder 50m – 1,3 km – veksling/mål
3 etapper pr løper. Konkurransgjennomføring. 16-åringer bærer våpen og skyter stående på siste etappe. Pass på å være i bevegelse i pausen mellom egne etapper. |
| Søn 10.3 | | Sprint Oppdal.
http://www.trhjems.com/pages/news/sesongen_12_13/Innbydelse_Oppdalssprinten_skiskyting_100313.pdf |
| Man 11.3 | 19.00 - 21.00 | Komb klassisk I2. 16-åringer skyter halvparten av seriene stående. Runder på ca 8 min. |
| Ons 13.3 | 19.00 - 21.00 | Komb skate I2/I3. 16-åringer skyter halvparten av seriene stående. Runder på ca 8 min.
Jobb med både ski- og skyteteknikk. Legg gjerne inn noen hurtighetsdrag. |
| Lør 16.3 | | Martin Stokken rennet Nilsbyen. http://www.bssl.no/ |
| Søn 17.3 | | Martin Stokken rennet eller Storlirennenet: http://www.storlirennenet.no/ |
| Man 18.3 | 19.00 - 20.30 | Komb klassisk II. 16-åringer skyter halvparten av seriene stående. Runder på ca 8 min. |
| Ons 20.3 | 19.00 - 21.00 | Komb skate I2/I3. 16-åringer skyter halvparten av seriene stående. Runder på ca 8 min.
Jobb med både ski- og skyteteknikk. Legg gjerne inn noen hurtighetsdrag. |
| Ons 3.4 | | Klubbmesterskap Trondhjems. 16-åringer kan stille i fellesstart med junior og senior, bærer våpen og skyter 2 ligg + 2 stå. |
| Lør 6.4 og Søn 7.4 | | Magnar Solberg rennet og TC-finale Hauka.
http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgelementid=67110 |