

**Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 11.februar – 3.mars 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 11.febr 19.00 - 20.30 Klassisk komb. I2.
- Ons 13.febr: 19.00 - 19.30 Komb skate rolig – 4x1,3km  
19.30 – 20.30 2-mannsstaffett. Hver etappe: 1,0 km – skyting – evt strafferunder 50m – 1,3 km – veksling/mål  
3 etapper pr løper. På løpers siste etappe inntil 3 ekstraskudd. Konkurransgjennomføring.  
Pass på å være i bevegelse i pausen mellom egne etapper.
- Lør 16.febr Budalsprinten. <http://idrett.speaker.no/Organisation.asp?WCI=wiKlubbKassaNews&WCU=685653&Ca>  
Hver enkelt vurderer deltakelse ut fra formutvikling mot HL.
- Man 18.febr: 19.00 - 19.30 Komb skate rolig – 4x1,3km  
19.30 – 20.30 2-mannsstaffett. Hver etappe: 1,0 km – skyting – evt strafferunder 50m – 1,3 km – veksling/mål  
3 etapper pr løper. På løpers siste etappe inntil 3 ekstraskudd. Konkurransgjennomføring.  
Pass på å være i bevegelse i pausen mellom egne etapper.
- Ons 20.febr – Søn 24.febr HL Voss
- Man 25.febr Treningsfri
- Tir 26.febr KM stafett Knyken. De som ønsker å delta melder fra til Stig innen onsdag 20. februar.
- Ons 27.febr Heimdalstaffetten, KM.
- Lør 2.mars og Søn 3.mars MX Sport Trondhjemsrennet Saupstad.