



Versjon 2. jan

## **Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems januar - 10. februar 2013**

Trenere: Per Årvåg, Stig Strand.

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

Ons 2. jan: 19.00 - 19.30 Komb skate rolig - 4 x 1,3 km papp.  
19.30 - 20.45 6 x 1,3 km intervall. 1 x I3 + 2 x I4 + 3 x I5. Draget avsluttes ved HIF-huset. 2 min pause etter skyting.  
4 siste seriene på intervalldragene kombtest selvanviser. Konkurransgjennomføring på standplass.  
Avsluttes med 3 x 1,3 km I1 med skyting.

### **Lør/søn 5-6. jan: Normal og fellesstart Frol**

Man 7. jan: 19.00 - 20.30 Komb klassisk I1.

Ons 9. jan 19.00 - 19.45 Skate komb 6 x 1,3 km. 3 av rundene uten staver. I2.  
19.45 - 21.00 5 drag YS+. I3 - I4 - I4 - I5 - I5. 3 min pause etter skyting.

Tor 10. jan: Internrenn BSSL Nilsbyen, fellesstart. NB: forhåndspåmelding via Min Idrett. Se <http://www.bssl.no> for info.

### **Søn 13. jan: KM stafett Knyken. Påmelding til Stig helga før (helst mail).**

Man 14. jan: 19.00 - 20.15 Skate komb 8 serier. 4 x 1,3 km uten staver, 4 x 2,5 km med staver. I2.  
20.15 - 20.45 Fokus på godt skyv med trykk mot snøen. Hold nok avstand til å kunne gå i egen rytme.  
Staking hurtighet. 6 x 100 m, 2 min pause mellom dragene. Skyting. Ny serie med 6 x 100. Skyting.

Ons 16. jan 19.00 - 19.45 Skate komb 6 x 1,3 km. 3 av rundene uten staver. I2.  
19.45 - 21.00 5 drag YS+. I3 - I4 - I4 - I5 - I5. 3 min pause etter skyting.

### **Lør 19. jan: ST-Cup 2 Strindheim (Granåsen), 5 km fri.**

**Søn 20. jan: Norsprinten Meldal.** De som går alle øvrige renn på lista vurderer å stå over, blir tøft program 3 påfølgende helger.

Man 21. jan: 19.00 - 20.30 Komb klassisk I1.

Ons 23. jan: 19.00 - 19.30 Komb skate rolig - 4 x 1,3 km papp.  
19.30 - 20.45 6 x 1,3 km intervall. 1 x I3 + 2 x I4 + 3 x I5. Draget avsluttes ved HIF-huset. 2 min pause etter skyting.  
Avsluttes med 3 x 1,3 km I1 med skyting.

### **Lør/søn 26-27. jan: Midt-norsk sprint og normal Byåsen.**

Mandag 28. jan: 19.00 - 20.30 Komb klassisk I1.

Ons 30. jan: 19.00 - 19.30 Komb skate rolig - 4 x 1,3 km papp.  
19.30 - 20.45 6 x 1,3 km intervall. 1 x I3 + 2 x I4 + 3 x I5. Draget avsluttes ved HIF-huset. 2 min pause etter skyting.  
Avsluttes med 3 x 1,3 km I1 med skyting.

### **Lør/søn 2-3. feb: Sprint og fellesstart Steinkjer.**

Mandag 4. feb: 19.00 - 20.30 Komb klassisk I1.

Ons 6. feb: 19.00 - 19.30 Komb skate rolig - 4 x 1,3 km papp.  
19.30 - 20.45 6 x 1,3 km intervall. 1 x I3 + 2 x I4 + 3 x I5. Draget avsluttes ved HIF-huset. 2 min pause etter skyting.  
Avsluttes med 3 x 1,3 km I1 med skyting.

### **Lør/søn 9-10. feb: Normal og fellesstart Saupstad, Bendit.**

**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.