

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems august 2012

Trenere: Per Årvåg, Ingrid Bjørklimark og Stig Strand

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

Onsdag 1. aug:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski I2, 6 serier, 6 x 1,3 km, 3 av rundene uten staver Komb skate rulleski intervall, 5 x YS -drag I5 (se under), ca 2 min pause etter skyting før neste drag.
Mandag 6. aug:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.15 20.15 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski. 8 x 1,3 km. 4 runder med staver (I2) og 4 runder uten staver (I3). Komb intervall staking. 6 x 1 km. I5, papp eller selvanviser. 2 min pause etter skyting før nytt drag. Ta helst med klassiskstaver til denne delen.
Onsdag 8. aug:	19.00 - 19.10 19.10 - 19.40 19.40 - 20.20 20.20 - 21.00	Innskyting Løp komb papp. 4 serier. 5 min løpsrunder. I2. Sprettende komb 3 serier (se beskrivelse under), 3 serier, selvanviser. Styrke, eventuelt med innlagt skyting.
Lørdag 11. aug:	10.00 - 11.30	Spent og trappeløp Granåsen. Oppmøte ved Sparebank-hytta.
Mandag 13. aug:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.10 20.10 - 21.00	Skytetest 20 skudd 10-delt skive. Løp komb 6 x 5 skudd. 5 min løpsrunder. I1/I2. Løp komb I5. 6 x 5 skudd. 3 - 4 min løpsrunder. 2 min pause etter skyting før ny runde.
Onsdag 15. aug:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski I2, 6 serier, 6 x 1,3 km, 3 av rundene uten staver Komb skate rulleski intervall, 5 x YS -drag I5 (se under), ca 2 min pause etter skyting før neste drag.
Fre 17. aug - søn 19. aug		Regional Young Star samling Meråker. Egen invitasjon senere.
Mandag 20. aug:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.00	Skytetrening Løp komb. 8 serier. 5 min løpsrunder. I1. Styrke.
Onsdag 22. aug: 17.30		Sommerkarusell Saupstad, rulleski, 4 x 1,3 km - 3 skytinger. Husk påmelding. Se http://www.trhjems.com/pages/news/sesongen_12_13/Sommerkarusell_2012.pdf
Lørdag 25. aug: 10.00 - 11.15		Testløp rulleski skate Vanvik Sport - Heimdal Sentrum (Bjørndalen). Prøven Bil 10.00.
Mandag 27. aug:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.00	Skytetrening Løp komb. 8 serier. 5 min løpsrunder. I1. Styrke.
Onsdag 29. aug: 17.30		Sommerkarusell Nilsbyen, sykkel 4 x 2.0 km - 3 skytinger. Husk påmelding. Se http://www.trhjems.com/pages/news/sesongen_12_13/Sommerkarusell_2012.pdf
Fredag 31. aug - lørdag 1. sept:		Sprint og normal sommerlekene Knyken. http://www.orkdal-il.no/index.php?artikkelvalg=vis_innhold&visning=2&t=195&kat=195&m=195

Sprettende komb N serier: 6 x 30 sek sprettende skigang med korte staver, 1 min pause (jogg ned straks draget er ferdig). Etter siste drag i serien løp til standplass og en skyteserie. Repeteres N ganger.

YS drag: Start ved standplass, følg lengste sløyfa ut men følg gamleløypa opp til toppen i stedet for nyløypa inn i 1,3 km. Draget avsluttes på toppen, men ta deg raskt ned til standplass for skyting. Ta tid på hvert drag og noter i treningsdagboka.