

**Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems desember 2012**

Trenere: Per Årvåg, Stig Strand, Ingrid Bjørklimark (uke 50).

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

Man 3.des:	19.00 - 20.30	Skate komb 8 serier. 2 x 1,3 km uten staver, 6 x 2,5 km med staver. Fokus på godt skyv med trykk mot snøen. I2. Hold nok avstand til å kunne gå i egen rytme.
	20.30 - 21.00	Staking hurtighet. 6 x 100 m, 2 min pause mellom dragene. Skyting. Ny serie med 6 x 100. Skyting.
Ons 5.des:	19.00 - 20.00	Skate komb 6 serier. 2 av rundene uten staver. I2. Varier 2,5 km og kortere løype.
	20.00 - 21.00	5 drag YS+. I3 - I4 - I4 - I4 - I4. Jobb med teknikk. 2 min pause etter skyting.
Lør 8.des:	10.00 - 12.00	Klassisk komb. Vi legger inn 5 drag YS klassisk i økta.
Man 10.des	19.00 - 19.45	Skate komb 6 serier. 2 av rundene uten staver. I2.
	19.45 - 21.00	5 drag YS+. I3 - I4 - I4 - I5 - I5. 3 min pause etter skyting.
Ons 12.des:	19.00 - 20.30	Skate komb 8 serier. 8 x 2,5 km. Alle runder med staver. Fokus på godt skyv med trykk mot snøen. I2. Hold nok avstand til å kunne gå i egen rytme.
	20.30	Kveldsmat.
Søn 16.des		Renn Meråker.
Man 17.des	19.00 - 19.30	Skytetrening
	19.30 - 21.00	Klassisk komb. 50% I1, 50% I2.
Ons 19.des	19.00 - 19.30	Skate komb 4 serier. 2 av rundene uten staver. I2.
	19.30 - 20.30	5 drag YS+. I3 - I4 - I4 - I5 - I5. 3 min pause etter skyting.
	20.30	Kveldsmat

**Anbefalte renn i jula:**

Torsdag 27. des	Juleskirennnet Nor, fristil langrenn
Søndag 30. des	KM Sprint skiskyting Knyken
Mandag 31. des	Strindheimstafetten

Jula er ei fin tid, også for trening.

**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.

**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.