

## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems juli 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.

Følg med på hjemmesida, planen kan bli justert utover juli.

Mandag 2. juli	19.00 - 19.30 19.30 - 20.10 20.10 - 21.00	Skytetrening Løp komb 6 x 5 skudd papp. 5 min løpsrunder. I1/I2. Løp komb I4. 6 x 5 skudd selvanviser. 4 min løpsrunder. 1 min pause etter skyting før ny runde.
Onsdag 4. juli:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening. Komb skate rulleski. a) 4 x 1,3 km, uten staver, papp. b) 2 x 1,0 km, kun staking, innlagt 3 x 100 m max innsats på hver runde (god pause mellom dragene), papp. c) 4 x 2,5 km skate med staver, selvanviser. Antall treff kombtest 20 skudd på c).
Mandag 9. juli:	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, papp) og 4 runder uten staver (I3, selvanviser). 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 11. juli:	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. <b>Sprettende komb 3 serier</b> (se beskrivelse under), 3 serier, selvanviser. Styrke, eventuelt med innlagt skyting.
Mandag 16. juli:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.10 20.10 - 21.00	Skytetrening Løp komb 6 x 5 skudd papp. 5 min løpsrunder. I1/I2. Løp komb I5. 6 x 5 skudd selvanviser. 3 - 4 min løpsrunder. 2 min pause etter skyting før ny runde.
Onsdag 18. juli:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski I2, 6 serier, 6 x 1,3 km, <b>2 av rundene uten staver</b> Komb skate rulleski intervall, 5 x <b>YS</b> -drag I5 (se under), ca 2 min pause etter skyting før neste drag.
Mandag 23. juli:	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 25. juli:	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. <b>Sprettende komb 3 serier</b> (se beskrivelse under), 3 serier, selvanviser. Styrke, eventuelt med innlagt skyting.
Mandag 30. juli:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.10 20.10 - 21.00	Skytetrening Løp komb 6 x 5 skudd papp. 5 min løpsrunder. I1/I2. Løp komb I5. 6 x 5 skudd selvanviser. 3 - 4 min løpsrunder. 2 min pause etter skyting før ny runde.

**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.

Trenerne håper på godt oppmøte, og forventer god motivasjon og topp konsentrasjon på øktene.