

**Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems juni 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.

Lørdag 2. juni:	10.00 - 11.15	Testløp rulleski skate Vanvik Sport - Heimdal Sentrum (Bjørndalen) Oppmøte Prøven Bil 10.00.
Mandag 4. juni:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.20 20.20 - 21.00	Skytetrening Løp komb papp. 8 serier. 5 min løpsrunder. I2/I3. Kortintervall, spenst, hurtighet. Ta med korte staver.
Onsdag 6. juni:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski, papp. a) 4 x 1,3 km, uten staver. b) 2 x 1,0 km, kun staking, innlagt 3 x 100 m max innsats på hver runde (god pause mellom dragene) c) 4 x 2,5 km skate med staver.
Mandag 11. juni:	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).
Onsdag 13. juni:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.20 20.20 - 21.00	Skytetrening Løp komb. 8 serier. 5 min løpsrunder. I2/I3. 4serier papp + 4 serier selvanviser. Kortintervall, spenst, hurtighet. Ta med korte staver.
Fredag 15. juni – søndag 17. juni		Regional Young Star samling nr 1, Saupstad. Program sendes ut separat.
Mandag 18. juni:	19.00 - 19.45 19.45 - 20.45 20.45 - 21.00	Skytetrening. Løp komb 8 x 5 skudd papp. 6 min løpsrunder. I1/I2. Tøying.
Onsdag 20. juni:	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).
Lørdag 23. juni:	10.00 - 11.15	Staketest rulleski Vanvik Sport - Heimdal Sentrum (Bjørndalen) Oppmøte Prøven Bil 10.00.
Mandag 25. juni	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski. a) 4 x 1,3 km, uten staver, innlagt 2 hurtighetsdrag a 100 m. Papp. b) 6 x 2,5 km med staver, innlagt 4 hurtighetsdrag a 100 m. Selvanviser, men papp neste serie ved < 4 treff på en anviseriserie.
Onsdag 27. juni:	19.00 - 19.45 19.45 - 20.25 20.25 - 21.00	Skytetrening. Løp komb. 6 serier. 4 - 5 min løpsrunder. I3. 2 serier papp + 4 serier selvanviser. 2 serier a 8x30 sek sprettende skigang, 1 min pause (jogg ned). 5 min pause mellom seriene med jogging. Ta med korte staver.
Mandag 2. juli	19.00 - 19.45 19.45 - 20.10 20.10 - 21.00	Skytetrening Løp komb 4 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).

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