

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems mai 2012

Trenere: Per Årvåg, Ingrid Bjørklimark og Stig Strand

Møt opp minimum 10 min før skytetreninga starter.

Alle bør ha minimum 3 løpeturer før 2. mai slik at beina er tilvent løpinga.

Treningene foregår på Saupstad hvis ikke sted er angitt.

Onsdag 2. mai:	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening, sjekk/justering stilling og utstyr, ta med nødvendig verktøy. Løpetur
Lørdag 5. mai:	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00	Skytetrening Intervall løp I4. 5 x 3 min, 2 min pause. Første drag I3.
Mandag 7. mai:	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening Løpetur
Tirsdag 8. mai:	Lade 19.00	Tordenskjoldløpet, 5 km (anbefalt distanse) Link for info og påmelding: http://freidig.idrett.no/tordenskiold/
Onsdag 9. mai:	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening Oppvarming, styrketrening. Evnt noe skøyteimitasjon.
Lørdag 12. mai:	10.00 - 11.00 11.00 - 12.30	Skytetrening, presisjonstest 4 x 5 skudd, 10-delt skive Intervall løp I5. 5 x 4 min, 4 min pause. 1.drag I3, 2.drag I4, resten I5.
Mandag 14. mai:	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening Rulleski skate, tilvenning. Løpetur hvis rulleskiløypa ikke er snøfri.
Onsdag 16. mai:	18.00 - 18.30 18.30 - 19.00 19.00 - 20.00	Skytetrening (NB, tidspunkt 18.00). Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp. Intervall løp I5. 5 x 4 min, 4 min pause. 1.drag I3, 2.drag I4, resten I5.
Mandag 21. mai:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening. Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp. Intervall løp I5. 5 x 4 min, 4 min pause. 1.drag I3, 2.drag I4, resten I5.
Onsdag 23. mai:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski. 10 x 1,3 km. 4 av rundene uten staver. Papp.
Lørdag 26. mai:	11.00 - 14.00	Presisjonstest, 4 x 5 skudd ligg, 10-delt skive Løpstest ca 1,8 km Andre klubber inviteres også til å delta.
Mandag 28. mai:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Komb skate rulleski. 6 x 1,3 km. 4 av rundene uten staver. 4 x 2,5 km. Papp.
Onsdag 30. mai:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	Skytetrening. Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp. Intervall løp I-5. 5 x 4 min, 4 min pause. 1.drag I3, 2.drag I4, resten I5.

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