

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems november 2012

Trenere: Per Årvåg, Stig Strand, Ingrid Bjørklímárk (uke 46).

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

- Man 5. nov: 19.00 - 20.00 Skate komb 8 serier. Ca 5 min ski mellom skytingene. 4 av rundene uten staver. Noe individuell jobbing med teknikk. I2 - I3.
20.00 - 21.00 5 drag jaktkomb (2 - 4 stk i fellesstart).
Hvert drag: 1 km I3/I4 (sammen til skyting) - skyting - 1 km I4/I5. 3 min pause før neste drag. 2 første drag I3 første runde og I4 andre runde. 3 siste drag I4 første runde og I5 andre runde.
NB: 2 første drag uten staver. Full konsentrasjon på skytinga, gjør det som skal til for å treffe.
- Ons 7. nov: 19.00 - 20.00 Skate komb 8 serier. Ca 5 min ski mellom skytingene. 4 av rundene uten staver. Noe individuell jobbing med teknikk, fokus på godt skyv med trykk mot snøen. I2 - I3.
20.00 - 20.30 Skate hurtighet. 6 x 100 m, 2 min pause mellom dragene. Skyting. Ny serie med 6 x 100. Skyting
20.30 - 21.00 Staking hurtighet, gjennomføres som for skate hurtighet med 2 serier a 6 x 100 m.
- Man 12. nov: 19.00 - 20.00 Skate komb 8 serier. Ca 5 min ski mellom skytingene. 4 av rundene uten staver. Noe individuell jobbing med teknikk. I2 - I3.
20.00 - 21.00 5 drag jaktkomb (2 - 4 stk i fellesstart).
Hvert drag: 1 km I3/I4 (sammen til skyting) - skyting - 1 km I4/I5. 3 min pause før neste drag. 2 første drag I3 første runde og I4 andre runde. 3 siste drag I4 første runde og I5 andre runde.
NB: 3 første drag uten staver. Full konsentrasjon på skytinga, gjør det som skal til for å treffe.
- Ons 14. nov: 19.00 - 20.30 Skate komb 12 serier. Ca 6 min ski mellom skytingene. 4 av rundene uten staver. Noe individuell jobbing med teknikk. I2, men noe hardere ved teknikkjobbing.
20.30 Kveldsmat
- Fre 16. nov - Søn 18. nov Treningssamling. Kommer tilbake til sted, men sannsynlig Dombås eller Os/Hummelfjell.
- Man 19. nov: 19.00 - 19.30 Skytetrening.
19.30 - 21.00 Klassisk komb. I1/I2.
- Ons 21. nov: 19.00 - 20.00 Skate komb 8 serier. Ca 5 min ski mellom skytingene. 4 av rundene uten staver. Noe individuell jobbing med teknikk. I2 - I3.
20.00 - 21.00 5 drag jaktkomb (2 - 4 stk i fellesstart).
Hvert drag: 1 km I3/I4 (sammen til skyting) - skyting - 1 km I4/I5. 3 min pause før neste drag. 2 første drag I3 første runde og I4 andre runde. 3 siste drag I4 første runde og I5 andre runde.
NB: 2 første drag uten staver. 5 armhevinger pr bom skyting.
- Lør 24. nov: 10.00 Testløp skate med skyting. Løypelengde og antall runder/skytinger klart ved oppmøte.
Innskyting starter 10.00, start ca 10.40.
- Man 26. nov: 19.00 - 19.30 Skate komb 4 serier, I2.
19.30 - 20.30 Skate komb intervall. Løype og draglengde bestemmes på treninga, avhenger av snøforhold.
20.30 Kveldsmat
- Ons 28. nov: 19.00 - 20.30 Skate komb. I2. I3 ved teknikkjobbing og på 3 runder uten staver.
20.30 - 21.00 3 x 1 km stakeintervall, I5. 2 min pause etter skyting.
- Lør 1. og Søn 2. des Dombåsrennet, [Link til arrangørside](#)

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.