

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

Trenere: Per Årvåg, Stig Strand.

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

- Man 1. okt: 19.00 - 19.30 Skytetrening.  
19.30 - 20.10 Løp komb 6 x 5 skudd. 5 min løpsrunder. I1/I2.  
20.10 - 21.00 Løp komb I5. 6 drag a 3 - 4 min løpsrunder. I3 - I4 - I4 - I5 - I5 - I5. 2 min pause etter skyting før ny runde.
- Ons 3. okt: 19.00 - 19.30 Skytetrening  
19.30 - 21.00 Komb skate rulleski. 6 x 1,3 km. 3 runder med staver og 3 runder uten staver.  
+ 6 x 2,5 km, minst 1 av rundene uten staver. I2 med staver, I3 uten staver.  
4 siste skytinger som kombtest 20 skudd, resultat noteres i dagbok.
- Lør 6. okt: 10.00 - 11.15 Komb skate rulleski. 8 x 1,3 km. 4 runder med staver (I2) og 4 runder uten staver (I3).  
Innlagt individuell skiteknisk trening.  
11.15 - 12.00 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.
- Man 8. okt: 19.00 - 19.45 Rulleski komb rolig skate, 6 serier, 6 x 1,3 km, 3 av rundene uten staver  
19.45 - 21.00 Rulleski komb intervall skate, 5 x 5 min, **YS+**, ca 3 min pause etter skyting med lett bevegelse. I3 - I4 - I5 - I5 - I5.
- Ons 10. okt: 19.00 - 19.30 Skytetrening  
19.30 - 21.00 Løp komb. 10 serier. 7 min løpsrunder. I2. I3 siste 2 min før skyting.
- Man 15. okt: 19.00 - 19.30 Skytetrening.  
19.30 - 20.10 Løp komb 6 x 5 skudd. 5 min løpsrunder. I1/I2.  
20.10 - 21.00 Løp komb I5. 6 drag a 3 - 4 min løpsrunder. I3 - I4 - I4 - I5 - I5 - I5. 2 min pause etter skyting.
- Ons 17. okt: 19.00 - 19.30 Skytetrening  
19.30 - 21.00 Komb skate rulleski. 6 x 1,3 km. 3 runder med staver og 3 runder uten staver.  
+ 6 x 2,5 km, minst 1 av rundene uten staver. I2 med staver, I3 uten staver.  
4 siste skytinger som kombtest 20 skudd, resultat noteres i dagbok.
- Man 22. okt: 19.00 - 19.45 Rulleski komb rolig skate, 6 serier, 6 x 1,3 km, 3 av rundene uten staver  
19.45 - 21.00 Rulleski komb intervall skate, 5 x 5 min, **YS+**, ca 3 min pause etter skyting med lett bevegelse.  
I3 - I4 - I5 - I5 - I5.
- Ons 24. okt: 19.00 - 20.30 Testløp rulleski skate med skyting. 2 skytinger med 30 sek tillegg pr bom.  
To alternativ for distanser: 3 x 2,5 km eller 3 x 1,3 km. Løper velger selv.  
Løpere som må ta det roligere fysisk gjennomfører likevel testen, siden dette er like mye en test på gjennomføring standplass som på fysisk kapasitet.
- Fre 26. okt – søn 28. okt Samling med BSSL i Ramundberget. Trenere fra BSSL.
- Man 29. okt: 19.00 – 21.00 Kanskje skøyting ski med komb. Ellers løp med komb. Rolig.
- Ons 31. okt: 19.00 – 20.30 Forhåpentligvis skøyting ski med komb. Ellers løp med komb, ta med klassiskstaver.

**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.