

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems september 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.

Fre 31. aug - Lør 1. sept:		Sprint og normal sommerlekene Knyken. http://www.orkdal-il.no/index.php?artikkelvalg=vis_innhold&visning=2&t=195&kat=195&m=195
Man 3. sept:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Løp komb. 10 serier. 7 min løpsrunder. I2. I3 siste 2 min før skyting.
Ons 5. sept:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening 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 10. sept:	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.
Ons 12. sept:	19.00 - 19.30 19.30 - 20.10 20.10 - 21.00	Skytetrening. Løp komb 6 x 5 skudd. 5 min løpsrunder. I1/I2. Løp komb I5. 6 x 5 skudd. 3 - 4 min løpsrunder. 2 min pause etter skyting før ny runde.
Fre 14. sept - Søn 16. sept:		Regional Young Star samling Knyken. Egen invitasjon senere.
Man 17. sept:	19.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Skytetrening Løp komb. 10 serier. 7 min løpsrunder. I2. I3 siste 2 min før skyting.
Ons 19. sept:	17.30	Sommerkarusell Meråker, rulleski, 3 x 2 km - 2 skytinger. Husk påmelding. Se http://www.trhjems.com/pages/news/sesongen_12_13/Sommerkarusell_2012.pdf
Lør 22. sept:	11.00 - 14.00	Regional testsamling Saupstad. 4 x 5 skudd presisjon og 1,8 km løpstest.
Søn 23. sept:	10.00	Langtur løp fra Saupstad. Muligens sammen med juniorer. Ca 2 timer.
Man 24. sept:	19.00 - 19.45 19.45 - 21.00	Rulleski komb rolig skate, 6 serier, 6 x 1,3 km, 3 av rundene uten staver Rulleski komb intervall skate, 5 x 5 min, YS+ , ca 3 min pause etter skyting med lett bevegelse. I3 - I4 - I5 - I5 - I5.
Ons 26. sept:	19.00 - 20.30 20.30 - 21.00	Løp komb. 10 serier. 7 min løpsrunder. I2. I3 siste 2 min før skyting. Styrke.
Lør 29. sept:	09.30 - 10.45	Testløp rulleski skate Vanvik Sport - Heimdal Sentrum (Bjørndalen). Prøven Bil 09.30.
Søn 30. sept:	10.00	Langtur løp fra Saupstad. Muligens sammen med juniorer. Ca 2 timer.

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.

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.