

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 29. april – 9. juni 2013

Trenere: Per Aarvåg, Torbjørn Eid, Ingrid Bjørklimark, Stig Strand

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

Dag	Dato	Start	Slutt	Øktbeskrivelse
Man	29.4.	19:00	20:00	Skytetrening, sjekk/justering stilling og utstyr, ta med nødvendig verktøy.
		20:00	21:00	Basistrening: styrke
Ons	1.5.	19:00	20:00	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		20:00	21:00	Løping med diverse øvelser, variert intensitet
Man	6.5.	19:00	20:00	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		20:00	21:00	Leik
Ons	8.5.	19:00	19:30	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		19:30	20:00	Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp
		20:00	21:00	Intervall løp. 5 x 4 min, 4 min pause. 1.drag I3, resten I4.
Man	13.5.	19:00	19:30	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		19:30	20:30	Blandingsøkt: Utholdenhet, styrke, spenst osv. "Hinderløype".
		20:30	21:00	Kveldsmat
Tir	14.5.	19:00		Tordenskjoldløpet, anbefaler 5 km.
Ons	15.5.	19:00	20:00	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		20:00	21:00	Leik
Man	20.5.	19:00	19:30	Skytetrening
		19:30	20:00	Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp
		20:00	21:00	Intervall løp. 5 x 4 min, 4 min pause. 1.drag I3, 2.drag I4, resten I5.
Ons	22.5.	19:00	19:30	Skytetrening
		19:30	20:00	Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp
		20:00	21:00	Rulleski skate, tilvenning, teknikk
Lør	25.5.	11:00	14:00	Testsamling Midt-Norge, Saupstad. Skytetest og løpstest.
Man	27.5.	19:00	19:30	Skytetrening
		19:30	20:30	Løp oppvarming + styrkekomb. 40 min.
		20:30	21:00	Kveldsmat
Ons	29.5.	19:00	19:30	Skytetrening
		19:30	21:00	Komb rulleski skate. 1,3 km runder. 3 av rundene uten staver. Individuell teknikk.
Man	3.6.	19:00	19:30	Skytetrening
		19:30	21:00	Løp: Spenst + 5 x 4 min, 3 min pause. 1.drag I3, resten I4.
Ons	5.6.	19:00	19:30	Skytetrening
		19:30	20:00	Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp
		20:00	21:00	Leik
Fre	7.6.			Klubbsamling Østersund fredag - søndag
Søn	9.6.			