

## Treningsplan høst 2015

### 10 - 12 år

Tid	Fokus	Aktivitet	Utstyr	Trenere
Tirsdag 25. 8. 1800 – 1930 Onsdag 26.8. 1800 - 1930	Liggstilling Hurtighet	Basisskyting, enkeltskudd, se på liggstilling og gjøre eventuelle endringer. Rolig komb. Løp m/ hurtighet til slutt	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 1.9. 1800 – 1930 Onsdag 2.9. 18.00 – 19.30	Pust, avtrekk, ladegrep, tilvenning til rulleski	Basisskyting etterfulgt av rolig komb rulleski/ løp. Skytetest 20 skudd? Avslutter bjørnetrening <b>Kveldsmat</b>	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 8.9. 18.00 – 19.30 Onsdag 9.9. 1800 - 1930	Pust, avtrekk Spent/ løp	Enkeltskudd og serier, komb Frosketrening Avslutning; rolig løpetur ca 30 min	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 15.9. 1800 – 1930 Onsdag 16.9. 18.00 – 19.30	Avtrekk, teknikk og tilvenning på rulleski.	Basisskyting, litt teknikk på rulleski, bli trygg på skiene, leik for de med joggesko <b>Kveldsmat</b>	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 22.9. 1800 – 1930 Onsdag 23.9. 1800 - 1930	Avtrekk, gjøre det samme med litt høyere puls	Komb med rulleski eller løp Litt høyere puls til slutt. En stafett (løp) gjør susen?	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	
Lørdag 26.9.		Dagsamling 10 – 16 år.	Joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 29.9. 1800 – 1930 Onsdag 30.9. 1800 - 1930	Inn på matta, Liggstilling, pust, avtrekk, ettertrykk	Basisskyting, enkeltskudd og serier, rolig komb, avslutter med myrfotball <b>Kveldsmat</b>	Gevær, joggesko, (ikke de nye) drikke, bytteklær	
Tirsdag 6.10. 1800 – 1930 Onsdag 7.10 18.00 – 19.30	Inn på matta, liggstilling, pust, avtrekk, ettertrykk	Kombinasjon løp eller rulleski med og uten staver. Avslutter med en stafett (løp)	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 13.10. 18.00 – 19.30 Onsdag 14.10. 1800 - 1930	Drill Spent/ hurtighet	Fokus på drill. Rolig komb. Enkeltskudd. Sitter drillen nå? Deretter frosk/tigertrening <b>Kveldsmat</b>	Joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 20.10. 1800 – 1930 Onsdag 21.10. 18.00 – 19.30	Drill Styrke	Basisskyting, Rolig komb, avsluttes med skytetest 20 skudd. Deretter bjørnetrening	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 27.10. 1800 – 1930 Onsdag 28.10. 1800 – 1930	Drill med fokus på tid på matta Løpetur	Rolig komb med tempoøking. Komme i stilling og klar for første skudd. Rolig løpetur, ca 30 min <b>Kveldsmat</b>	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	
Tirsdag 3.11. 1800 -1930 Onsdag 4.11. 1800 - 1930	Drill med litt større fart	Litt basisskyting, rolig kombinasjon med enkeltskudd, presse ned tiden fram til første skudd	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	

