

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 7.- 13.des 2015

Trenere: Per Aarvåg, Tor Jacob Gunnes

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

Alle bør ha minimum 2 rolige langturer på 1,5 - 2 timer pr uke på egen hånd, og helst minst 6 økter fysisk trening totalt pr uke

Dag	Dato	Start	Slutt	Øktbeskrivelse
Man	7.12.	18:00	18:45	Basisskyting på Saupstad
		19:00	20:30	Skitrening i Granåsen : Skate I1/I2 rolig gåing. Ca 15min uten staver. Hurtighet 6 drag a 50m fordelt utover økta.
Ons	9.12.	18:00	18:45	Basisskyting på Saupstad
		19:00	20:30	Skitrening i Granåsen : Skate intervall I4/I5. Fire runder med 3 drag per runde. Stafetter og/eller drilløvelser.
Lør	12.12.			Størenrennet Lånkerennet
Søn	13.12.			Heimdalsprinten Teamsprint, Henningvola