

## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 9.nov - 2.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	9.11.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	18:45	Rulleski skate oppvarming, en del standplassrunder uten staver, balanse og kraft i skyv.
		18:45	19:45	Rulleski skate komb, rolig - moderat ( I2 ). 2 runder uten staver. Veksler mellom 1 x 1,3 km/1 x 2,5km mellom hver skyting. Start på papp.
		19:45	20:00	Rolig runde, rulleski + noen hurtighetsdrag
		20:00		<b>Kveldsmat. Ansvarlig: Håkon.</b>
Ons	11.11.	18:00	18:40	Basisskyting
		18:40	19:00	2 serier komb på papp. Ca 8 min rolig løp før hver serie.
		19:00	19:50	Løp <b>med staver</b> på myr, intervall komb. 6 drag a ca 4 min (4 x 45sek, 15sek pause). 7 min mellom start av hvert drag. 1x13 + 2x14 + 3x15
		19:50	20:00	10 min nedjogging
Fre	13.11.			Samling på Oppdal
Søn	15.11.			
Man	16.11.	18:00	18:30	Skytetest
		18:30	18:45	Rulleski skate komb. 3 serier. Papp. Moderat fartsøkning mot skyting for å øke puls noe.
		18:45	19:45	Rulleski skate komb langintervall (I3-I4). 7 x 2,5km. Pause ca 1 min etter skyting.
		19:45	20:00	Jogg 15 min.
Ons	18.11.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	19:30	6 serier komb. Ca 8 min løp I2 før hver serie.
		19:30	20:00	Styrke, ta med skifte for innendørs styrke (tørre klær og rene sko)
Man	23.11.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	18:45	Rulleski skate oppvarming, en del standplassrunder uten staver, balanse og kraft i skyv.
		18:45	19:45	Rulleski skate komb, rolig - moderat ( I2 ). 2 runder uten staver. Veksler mellom 1 x 1,3 km/1 x 2,5km mellom hver skyting. Start på papp.
		19:45	20:00	Rolig runde, rulleski + noen hurtighetsdrag
		20:00		<b>Kveldsmat. Ansvarlig: Eivind.</b>
Ons	25.11.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:40	19:00	2 serier komb på papp. Ca 8 min rolig skøyting eller løp før hver serie.
		19:00	19:50	Skøyting eller løp intervall komb. 6 runder i skiløypa eller rundt skileiken hvis løp. 2 min pause etter skyting før neste drag. 1x13 + 2x14 + 3x15
		19:50	20:00	10 min nedjogging
Man	30.11.	18:00	18:45	Basisskyting
		18:45	19:05	Oppvarming, ski eller rulleski. 2 runder på 2*1,3km. 2 serier på papp, evt. flere serier om du er ikke er innskutt.
		19:05	20:00	<b>Testrenn, 3*1,7km. Fellesstart</b>
Ons	2.12.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	19:30	Komb skøyting I1/I2. 2 - 3 runder mellom hver skyting. 4 runder uten staver.
		19:30	19:50	Hurtighet, 8 drag a ca 15 sek, variert teknikk. 2 min pause mellom dragene.
		19:50	20:00	Jogg