

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 31.aug - 30.sept. 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	31.8.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	18:45	Komb rulleski skøyting. 2 serier papp, 2x1,3 km før hver av skytingene. Oppvarming.
		18:45	19:45	Komb rulleski skøyting intervall. 6 x YS-drag. I3 - 4 x I4 - I5. Pause 2 min etter skyting.
		19:45	20:00	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Ons	2.9.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	18:45	Løp komb. 3 serier. Papp. Jogg, men moderat fartsøkning mot skyting for å øke puls noe.
		18:45	19:45	Løp komb langintervall (I3). 7 runder a ca 6-7 min. Unngå asfaltunderlag. Pause ca 1 min etter skyting før neste drag.
		19:45	20:15	Styrketrening
Lør	5.9.	10:30		Høstkarusellen Skiskyting 2015 / Knykenlekene - sprint, Knyken, påmelding i Minldrett
Søn	6.9.	10:30		Knykenlekene - normal, Knyken, påmelding i Minldrett
Man	7.9.	18:00	18:30	Basisskyting + komb løp I1 (2 serier, oppvarming)
		18:30	19:30	3 serier a 4 drag elghufs m/staver, dragene opp grusveien v inngang stadion til toppen, jogg ned i pausen. Skyting mellom seriene og etter siste serie, dvs 3 x 5 skudd. NB: HUSK KORTE KLASSISKSTAVER.
		19:30	20:00	Stafett 3 - 5 manns lag. Etappe 80 m. 3 etapper hver. Max innsats. Skyting for alle når laget er ferdig med siste etappe. 3 stafetter totalt. Dvs totalt 9 etapper pr løper og 3 skytinger på alle.
		20:00	20:10	Jogg
		20:10		Kveldsmat. Ansvarlig: Sigrid
Ons	9.9.	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	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Tors	10.9.	18:00		Høstkarusellrenn IV, sprint, Granåsen - påmelding i Minldrett innen 9.sept.
Fre	11.9.	18:30		
Søn	13.9.		14:00	Young Star samling Stiklestad
Man	14.9.	18:00	18:45	Basisskyting
		18:45	20:15	Langtur rulleski
Ons	16.9.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	18:45	Komb rulleski skøyting. 2 serier papp, 2x1,3 km før hver av skytingene. Oppvarming.
		18:45	19:45	Komb rulleski skøyting intervall. 6 x YS-drag. I3 - 4 x I4 - I5. Pause 2 min etter skyting.
		19:45	20:00	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Lør	19.9.			Trondhjems Bratteste - Bakkeløp fra Fjellseter til Gråkallen
Man	21.9.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	18:45	Komb rulleski skøyting. 2 serier papp, 2x1,3 km før hver av skytingene. Oppvarming.
		18:45	19:45	Komb rulleski skøyting intervall. 6 x YS-drag. I3 - 4 x I4 - I5. Pause 2 min etter skyting.
		19:45	20:00	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Ons	23.9.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	19:00	Løp komb 5 x 5 skudd. 5 min løpsrunder. I1, ca 100 m hurtighetsdrag før 100m-merket.
		19:00	20:00	Spent og hurtighet
Lør	26.6.	10:00	18:00?	Ta Pulsen + Dagssamling for alle gruppene 11-16år på Saupstad. Egen påmelding kommer.
Søn	27.6.			Ranheim til topps - bakkeløp 6km, 430høydemeter
Man	28.9.	18:00	18:45	Basisskyting
		18:45	19:45	Oppvarming og testrenn 3 x 1,7km
		19:45		Kveldsmat
Ons	30.9.	18:00	18:30	Basisskyting
		18:30	19:30	Komb rulleski skøyting. 2x1,3 km mellom hver skyting. Bytt mellom med staver (I2) og uten staver (I3) etter hver skyting.
		19:30	20:00	Komb intervall staking. 4 x 1 km. I5. 2 min pause etter skyting før nytt drag. Varier med diagonalstak.