

Treningsopplegg

Samling Berkåk 4 – 6 des. 2009

Det vil bli første turen på ski for mange. Det er derfor viktig å gå rolig, trene på balanse, for å få god tyngdeoverføring og teknikk. Vi vil derfor trene både klassisk og skøyting, med og uten staver.

De eldste skal gå første renn i Trøndercupen allerede helgen etter samlingen, det blir derfor et testrenn på søndag.

Vi vil ha en del økter hvor vi går klassisk, ta derfor med ski og skisko for disse øktene. Det er ennå ikke kommet snø, men satser på at det kommer før samlingen. Ta med joggesko for sikkerhets skyld!

Ta med hodelykt hvis dere har det!

Vi har treningsøkter som følger:

Fredag: 1 økt klassisk 19:00

Lørdag: 2 økter, 09:30 og 15:00 (skøyting begge økter), skyting på en økt.

Søndag: 2 økter, 09:30 (skøyting og testløp), 14:30 Klassisk

På grunnlag av påmeldte utøvere, blir det av praktiske årsaker delt inn i ulike treningsgrupper. Gruppene settes opp når påmeldingsfristen har utløpt.

Treningsplan

Fredag 19:00

Rolig langtur (klassisk) 1:00t

Lørdag 09:30

Gruppe A, yngste utøvere

Innskyting 15 skudd 20 min

Kombinasjon fokus på tyngdeoverføring/balanse 12 min.

- Hensikt: Øve avtrekksteknikk med et større "holdeområdet".
- 15 skudd, selvanviser
- **Skøyting uten staver.**
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- Konkurranseshastighet.

Rolig kombinasjon 24 min.

- Hensikt: Avdekke problemområder, og eventuelt sette inn mottiltak.
- 20 skudd, selvanviser
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.
- Konkurranssepusting
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**

Rolig kombinasjon 24 min.

- Hensikt: Tilnærmet konkurransemodus på gjennomføring av skytingen. 100% konsentrert på optimal gjennomføring.
- 20 skudd, selvanviser
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.
- Konkurranssepusting
- **Konkurranseshastighet på skytingen**

Stafett 10 skudd hver 20 min.

Gruppe B, eldste utøvere

Rolig langtur, skøyting 2:00t
(Fokuser på teknikk, gå 5 min uten staver pr halvtime)

Lørdag 15:00

Gruppe A, yngste utøvere

Rolig langtur, skøyting **1:00 – 2:00**
(Fokuser på teknikk, gå 5 min uten staver pr halvtime)

Gruppe B, eldste utøvere

Innskyting 15 skudd **20 min**

Kombinasjon fokus på tyngdeoverføring/balanse **12 min.**

- Hensikt: Øve avtrekksteknikk med et større "holdeområdet".
- 15 skudd, selvanviser
- **Skøyting uten staver.**
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- Konkurranseshastighet.

Rolig kombinasjon **24 min.**

- Hensikt: Avdekke problemområder, og eventuelt sette inn mottiltak.
- 20 skudd, selvanviser
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.
- Konkurransepusting
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**

Rolig kombinasjon **24 min.**

- Hensikt: Tilnærmet konkurransemodus på gjennomføring av skytingen. 100% konsentrert på optimal gjennomføring.
- 20 skudd, selvanviser
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.
- Konkurransepusting
- **Konkurranseshastighet på skytingen.**

Pulsøkt **10 min**

- Hensikt: Tøye grenser, se hvilken kapasitet du har.
- 20 skudd, selvanviser
- **Skyt første skuddet med 5-10 pulsslag over det du har i konkurranse.**
- Eks. hurtighet inn til skyting

Søndag 09:30

Gruppe A, yngste utøvere

Innskyting (15 skudd) og oppvarming	20 min
Testløp - Normalprogram	40 min.
Rolig langtur, skøyting (Fokuser på teknikk, gå 5 min uten staver pr halvtime)	1:00

Gruppe B, eldste utøvere

Rolig langtur, skøyting (Fokuser på teknikk, gå 5 min uten staver pr halvtime)	1:00
Innskyting 15 skudd	20 min
Testløp - Normalprogram	40 min.

Søndag 14:30

Alle grupper Klassisk langtur	1:30
--------------------------------------	-------------