

Treningsplan vår 2014

Tid	Sted	Fokus	Aktivitet	Utstyr
Mandag 12.mai 19.30 – 21.00	Saupstad	Liggstilling	Basisskyting, se på liggstilling og gjøre eventuelle endringer. Rolig løp m/ hurtighet etterpå	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær
Onsdag 14.mai 18.00 – 19.30	Saupstad	Liggstilling, tilvenning til rulleski	Basisskyting etterfulgt av rolig kombinasjon rulleski/ løp	Gevær, rulleski+staver/ joggesko, drikke, bytteklær
Mandag 19.mai 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær
Onsdag 21.mai 18.00 – 19.30	Saupstad	Avtrekk, teknikk på rulleski	Basisskyting, litt teknikk på rulleski, bli trygg på skiene, leik for de med joggesko	Gevær, rulleski+staver/ joggesko, drikke, bytteklær
Mandag 26.mai 19.30 – 21.00	Saupstad	Avtrekk, gjøre det samme med litt høyere puls	Rolig kombinasjon rulleski/ løp	Gevær, rulleski+staver/ joggesko, drikke, bytteklær
Onsdag 28.mai 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær
Mandag 2.juni 19.30 – 21.00	Saupstad	Pusting, styrke/ hurtighet	Basisskyting, deretter løp, styrke og hurtighet	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær
Onsdag 4.juni 18.00 – 19.30	Saupstad	Pusting, litt høyere puls	Rolig kombinasjon rulleski/ løp	Gevær, rulleski+staver/ joggesko, drikke, bytteklær
Mandag 9.juni 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær
Onsdag 11.juni 18.00 – 19.30	Saupstad	Drill	Basisskyting, deretter myrfotball	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær
Mandag 16.juni 19.30 – 21.00	Saupstad	Drill med litt større fart	Litt basisskyting, rolig kombinasjon med enkeltskudd, presse ned tiden fram til førsteskudd	Gevær, rulleski+staver/ joggesko, drikke, bytteklær
Onsdag 18.juni 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær