

## Treningsplan vår 2015

### 10 - 14 år

Tid	Sted	Fokus	Aktivitet	Utstyr	Trenere
Mandag 11. mai 1800 - 1930	Saupstad	Liggstilling	Basisskyting, se på liggstilling og gjøre eventuelle endringer. Rolig løp m/ hurtighet etterpå	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	Line Ove
Onsdag 13.mai 18.00 – 19.30	Saupstad	Liggstilling, tilvenning til rulleski	Basisskyting etterfulgt av rolig kombinasjon rulleski/ løp	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	Kathrine Line
Mandag 18.mai 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær	Arne Line
Onsdag 20.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	Kathrine Line
Mandag 25.mai 1800 - 1930	Saupstad	Avtrekk, gjøre det samme med litt høyere puls	Rolig kombinasjon rulleski/ løp	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	Jørgen Arne
Onsdag 27.mai 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær	Espen Line
Mandag 1.juni 1800 - 1930	Saupstad	Pusting, styrke/ hurtighet	Basisskyting, deretter løp, styrke og hurtighet	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	Line Ove
Onsdag 3.juni 18.00 – 19.30	Saupstad	Pusting, litt høyere puls	Rolig kombinasjon rulleski/ løp	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	Ove Arne
Mandag 8.juni 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær	Ove Line
Onsdag 10.juni 18.00 – 19.30	Saupstad	Drill	Basisskyting, deretter myr fotball	Gevær, joggesko, drikke, bytteklær	Line Kathrine
Lørdag 13.juni	Saupstad		Treningssamling		
Mandag 15.juni 1800 -1930	Saupstad	Drill med litt større fart	Litt basisskyting, rolig kombinasjon med enkeltskudd, presse ned tiden fram til førsteskudd	Gevær, rulleski+ staver/ joggesko, drikke, bytteklær	Arne Ove
Onsdag 17.juni 18.00 – 19.30	Granåsen	Spent/ hurtighet	Spent og hurtighet, deretter trappeintervall	Joggesko, drikke, bytteklær	Ove Line