

Mandag 28.september:

Styrketrening, hurtighet og spenst i kombinasjon med skyting, både enkeltskudd og hele serier.

Avslutter treninga med en skytekonkurranse, duellskyting.

Skytefokus: Følge skuddet inn i blinken. Trene på riktig pusterytme.

Torsdag 1.oktober:

Ove og Elisabeth tar treninga denne dagen. Ta med rulleski.

Mandag 5. oktober:

Rulleski, men for sikkerhets skyld ta også med joggesko. Intervall/hurtighetsøkt. Fellesstart, vi går runden rundt 1km før skyting. 4 runder med 4 hurtighetsdrag til slutt.

Skytefokus: Raskt ned i liggestilling. Terping på skyterytme med jevn pusting mellom hvert skudd.

Torsdag 8. oktober:

Deler økta i to, hvor første del blir en skytetest, 40 skudds test på papp. Tørrtrening og drilling av magasiner i begynnelsen.

Andre del av økta: Ulike stafetter, stiv heks, lenkesura, snipp og snapp, titreksleken og lignende.

Mandag 12. oktober:

Kortintervall, løping. Fellesstart, hvor vi løper runder rundt stadion med skyting og strafferunder.

Trene med overpuls.

Skytefokus: Omstilling inn til skyting, hurtig ned i liggestilling hver gang.

Torsdag 15. oktober:

Tørrtrening, 5 enkeltklikk med magasinskift. Innskyting og deretter 20 enkeltskudd på papp.

Resten av økta blir langtur løping opp langdalen og mot Rønningen. Ta med drikkebelte.

Mandag 19. oktober:

Tørrtrening før innskyting på papp.

Styrke-, spenst- og hurtighetstrening i kombinasjon med skyting.

Skytefokus: pusteteknikk, finne jevn rytme som vi bestemmer oss for å følge mellom hvert skudd.

Torsdag 22. oktober:

Tørrtrening og holdetrening. Skyting på kommando og enkeltskudd. Duellskyting til slutt.

Myr fotball som andre del av økta.

Mandag 26. oktober:

Testløp, løping med skyting, fire runder i samme løype som sist.

Torsdag 29. oktober:

Prøver oss med rulleski, men ta med joggesko for sikkerhets skyld. Staking og skøyting uten staver. Kombinasjonstrening på selvanviser. Avslutter med stafett med ekstraskudd og strafferunder.

Skytefokus: Følge skuddet inn i blinken, trykkpunkt og pusterytme.