

# Treningsplan frem til jul

Oppmøte ti minutter før treninga begynner.

På grunn av usikkerhet rundt snøforhold og lignende vil det kunne oppstå endringer i planen fra trening til trening. Følg med på mail for eventuelle endringer og beskjeder.

## **Torsdag 19. november**

Kort oppvarming 5 minutter for å få litt varme i kroppen. Tørrtrening, holdetrening, før vi skyter 20 skudd på papp. Løping kombinasjon 3 serier, lange runder med stigningsløp og løpsøvelser før skyting. Stafett med ekstraskudd til slutt.

## **Mandag 23. november**

Er det kommet snø/produisert kunstsne, går vi på ski. Hvis ikke blir det basisskyting første del av økta og løpeintervall andre del av økta, 15x15 sekunders intervall. Skytefokus: Lik spenning før og etter avtrekk.

## **Torsdag 26. november**

Ski. Bli kjent med skina igjen. Tyngdeoverføring. Teknikktrening. Rolig. Enkeltskuddstrening. Stafettar. Viss ikkje snø: jogg med stavar. Visualisering under joggerundene. Komb.

## **Mandag 30. november**

Løping eller ski. Tørrtrening, klikk-skudd-klikk serie. Kommandoskyting på selvanviser. Intervall med staver, hvor vi skyter imellom dragene. 10 minutter rolig jogg til slutt kombinert med fem enkeltskudd på papp. Er det snø går vi rolig kombinasjon skøyting, med stakedrag og stafetter til slutt.

## **Torsdag 3. desember**

Sski: kjekk intervall. Staking. Diagonalstaking. Skøyting. Gjerne pyramideintervall (viss me har fått gått ei stund på ski). Viss ikkje skiføre: springe med stavar. Skigang i brattaste bakkane. Skyting: på papp heile kvelden! God trening for å fortsette å fokusere på kvart skot, sjølv om du "bommar"/ikkje veit om du treffer.

## **Mandag 7. desember**

Vi tar utgangspunkt i at det er skiforhold denne dagen. Skøyting med og uten staver. Bli vant med teknikken, stå godt på hvert skyv. Balansetrening og hurtighet. Skyting: tørrtrening før vi skyter 10 enkeltskudd hvor vi går runder rundt stadion. Deretter blir det kombinasjon på selvanviser.

## **Torsdag 10. desember**

Langkomb hvor vi går to eller flere runder før vi er inne og skyter en serie. Annenhver serie på papp og selvanviser. Avslutter med noen lengre stakedrag i motbakke.

## **Mandag 14. desember**

Fartsleik skøyting med skyting. Begynner med holdetrening og en klikk-skudd-klikk serie før innskyting. Enkeltskudd på papp hvor vi går runder uten staver. Avslutter med hurtighetsdrag.

### **Torsdag 17. desember**

Siste trening før vi tar juleferie. Skileik: stiv heks, titrekksleik og diverse andre øvelser. Kanskje kan vi bygge hopp? Skyting: Pappskyting, trene på riktig pusterytme og likt siktebilde for hvert skudd.