

## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 14.- 20.des 2015

Trenere: Per Aarvåg, Tor Jacob Gunnes

NB: Møt opp minimum 10 min før treninga starter. Treningene foregår på Saupstad hvis ikke sted er angitt.

Alle bør ha minimum 2 rolige langturer på 1,5 - 2 timer pr uke på egen hånd, og helst minst 6 økter fysisk trening totalt pr uke

Man	14.12.	18:00	18:45	Basisskyting på Saupstad
		19:00	20:30	Skitrening i <b>Granåsen</b> : Skate I1/I2 rolig gåing. Ca 15min uten staver. Hurtighet 6 drag a 50m fordelt utover økta.
Ons	16.12.	18:00	18:45	Basisskyting på Saupstad
		19:00	20:30	Skitrening i <b>Granåsen</b> : Oppvarming. Skate intervall. Fire drag a en runde - I3, I4, I4, I5. Nedgåing.
Lør	19.12.			<a href="#">Trøndercup Granåsen - Normal</a>
Søn	20.12.			<a href="#">Rindalsrennet (klassisk)</a>