

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 15. juni - 8. juli 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

Dag	Dato	Start	Slutt	Øktbeskrivelse
Man	15.6.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	19:45	Rulleski skate komb langintervall. 2 x 1,3 km pr drag. 6 drag, 1 - 2 min pause etter skyting. 2 x I2 + 2 x I3 + 2 x I4.
		19:45	20:00	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
		20:00	20:30	Kveldsmat
Ons	17.6.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	18:45	Rulleski skate oppvarming, en del standplassrunder uten staver, balanse og kraft i skyv. Selvanvisere males.
		18:45	19:30	Rulleski skate komb, rolig - moderat (I2). 2 runder uten staver. 1 x 1,3 km mellom hver skyting. Start på papp.
		19:30	20:00	Spenst og hurtighet, ta med joggesko.
Man	22.6.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	19:00	Løp komb. 4 serier. Papp, innskruing etter hvert. Jogg, men moderat fartsøkning mot skyting for å øke puls noe.
		19:00	19:40	Løp intervall komb 5 runder a ca 4 min (rundt skileiken). 6 min mellom start av hvert drag. I3 - I4 - I4 - I5 - I5
		19:40	20:00	Styrketrening
Ons	24.6.	18:00	18:15	Rulleski skate oppvarming, en del standplassrunder uten staver, balanse og kraft i skyv. Selvanvisere males.
		18:15	18:30	Rulleski skate komb, 3 serier papp, 1,3 km moderat (I3) mellom hver skyting
		18:30	19:15	Rulleski skate komb, 2-manns stafett, hver etappe 1,3 km + skyting - 10 sek pr bom - veksling. 4 etapper hver.
		19:15	19:30	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Man	29.6.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	20:00	Rulleski skate komb, 2 x 1,3 km mellom hver skyting. Varier intensitet rolig - moderat (I1 - I3) Legg inn totalt 4 runder uten staver, 2 runder diagonalstak og 2 runder vanlig staking. 1 runde = 1 x 1,3 km. Legg også inn 1 stk hurtighetsdrag ca 100 m i 4 av rundene.
		20:00	20:15	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Ons	1.7.	18:00	18:45	Skytetrening
		19:45	19:00	Løp komb. 3 serier. Papp, innskruing etter hvert. Jogg, men moderat fartsøkning mot skyting for å øke puls noe.
		19:00	20:00	Løp komb langintervall (I3). 7 runder a ca 6-7 min. Unngå asfaltunderlag. Pause ca 1 min etter skyting før neste drag.
Man	6.7.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	19:45	Rulleski skate komb langintervall. 2 x 1,3 km pr drag. 8 drag, 1 - 2 min pause etter skyting. 2 x I2 + 6 x I3. Drag 3 og 4 uten staver. Så høy fart du klarer uten å bli stiv på de 6 siste dragene. Start forsiktig og juster.
		19:45	20:00	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Ons	8.7.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	18:45	Rulleski skate oppvarming, en del standplassrunder uten staver, balanse og kraft i skyv.
		18:45	19:00	Rulleski skate komb, 3 serier papp, 1,3 km moderat (I3) mellom hver skyting
		19:00	19:45	Rulleski skate komb, 2-manns stafett, hver etappe 1,3 km + skyting - 10 sek pr bom - veksling. 4 etapper hver.
		19:45	20:00	Jogg, et par stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart
Ferie - neste trening mandag 3.august				