

Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 4. - 13.mai 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	4.5.	18:00	19:00	Skytetrening, sjekk/justering stilling og utstyr, ta med nødvendig verktøy.
		19:00	20:00	Rulleski skate kombinasjon, all skyting på papp. Tilvenning og noe teknikk på rulleski.
Ons	6.5.	18:00	18:45	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		18:45	20:00	Rulleski skate kombinasjon. Rolig-moderat (I1/I2). Tilvenning og noe teknikk på rulleski.
Lør	9.5.	10:00		Malvingen Opp
Man	11.5.	18:00	18:30	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		18:30	19:00	Løp komb. 4 serier. Jogg, men moderat fartsøkning mot skyting for å øke puls noe.
		19:00	20:00	Løp komb langintervall (I3). 6 runder a ca 7 min. Unngå asfaltunderlag. Pause ca 1 min etter skyting før neste drag.
Tir	12.5.	19:00		Tordenskjoldløpet, anbefaler 5 km.
Ons	13.5.	18:00	18:30	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		18:30	20:00	Rulleski staking komb. Rolig-moderat (I1/I2). 2 x 1,3km mellom hver skyting.