

## Fellestreninger 15 - 16 år Trondhjems 18. mai - 13. juni 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	18.5.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	20:00	Rulleski skate komb, moderat (I2/I3). 2 x 1,3/1x2,5 km mellom hver skyting. Totalt 20 min uten staver.
Ons	20.5.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	19:00	Løp rolig komb 4 x 5 skudd papp. Skytedelen avsluttes etter dette.
		19:00	20:00	Intervall løp. 5 x 4 min, 4 min pause. 2 x I3, 2 x I4, 1 x I5. Opp mot vanntanken.
Man	25.5.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	19:30	Rulleski skate komb, moderat (I2). Ca 15 min uten staver. 2 x 1,3 km mellom hver skyting.
		19:30	20:00	Rulleski staking komb, moderat-hard (I3). 2 x 1,3 km mellom hver skyting.
Ons	27.5.	18:00		Trondhjems og BSSL tester de elektroniske skivene og tidtakerutstyret i Granåsen. Vi skal være testløpere, så ta med gevær, rulleski og EMIT-brikke og <b>møt opp i Granåsen.</b>
		20:00		Det blir sikkert litt venting, og klabb og babb, men vi benytter anledningen til litt teknikktraining i rulleskiløypene
Tors	28.5.	17:00		<b>Rullesskirenn og skytekonkurranse på Selbuskogen. Påmeldingsfrist 26.05.2015</b>
Man	1.6.	18:00	18:30	Skytetrening
		18:30	19:15	Rulleski skate komb, rolig - moderat ( I2 ). Ca 15 min uten staver. 2 x 1,3 km mellom hver skyting.
		19:15	20:00	Spenst og hurtighet, <b>ta med joggesko.</b>
Ons	3.6.	18:00	18:15	Løp oppvarming. Selvanvisere males.
		18:15	18:30	Løp komb. 3 serier. Papp, innskruing etter hvert. Jogg, men moderat fartsøkning mot skyting for å øke puls noe.
		18:30	19:15	Løp intervall komb 5 runder a ca 4 min (rundt skileiken). 6 min mellom start av hvert drag. I3 - I4 - I4 - I5 - I5
		19:15	19:45	Styrketrening
Lør	6.6.	17:00		<a href="#">Skiskytterrenn i Granåsen på rulleski. Påmeldingsfrist 04.06.2015.</a>
Søn	7.6.	12:00		<a href="#">Midnorsk Rulleskicup Knyken. Påmeldingsfrist 04.06.2015.</a>
Man	8.6.	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	Jogging, 4 stigningsløp på 100 m opp til ca 90% fart, <b>ta med joggesko</b>
Ons	10.6.	18:00	18:30	Skytetrening, tørrtrening og skyting på papp
		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	20:00	Løp komb langintervall (I3). 6 runder a ca 7 min. Unngå asfaltunderlag. Pause ca 1 min etter skyting før neste drag.
Lør	13.6.	10:00	18:00	<b>Dagssamling for alle gruppene 11-16år på Saupstad. Egen påmelding kommer.</b>