

Treningsplan langrenn/skiskyting høst 2015

Dato	Aktivitet	Ansvarlig
02.08	Skyting m/oppvarming kl.18.00 Intervall løping kl.19.00 skiskyting og langrenn (Oppmøte 18.30-45 for oppvarming) Naturlig intervall m/staver i lysløypa	Steinar
09.08	Skyting m/oppvarming kl.18.00 Intervall løping kl.19.00 skiskyting og langrenn (Oppmøte 18.30-45 for oppvarming) Intervall 10 x 1 min i lysløypa u/staver	Steinar
16.08	Skyting m/oppvarming kl.18.00 Intervall løping kl.19.00 skiskyting og langrenn (Oppmøte 18.30-45 for oppvarming) Intervall 5 x 4 min i Østrungsbakkene u/staver	Solveig
23.08	Skyting m/oppvarming kl.18.00 Intervall løping kl.19.00 skiskyting og langrenn (Oppmøte 18.30-45 for oppvarming) Pyramideintervall i lysløypa u/staver 1-2-3-4-4-3-2-1	Steinar
30.08	Skyting m/oppvarming kl.18.00 Intervall løping kl.19.00 skiskyting og langrenn (Oppmøte 18.30-45 for oppvarming) Naturlig intervall m/staver i lysløypa	Solveig
06.09	Skiskyting/langrenn rulleski skøyting Selbuskogen kl.18.00 Rolig kombinasjon. Avslutte med felles intervall: f.eks. 5 x pigging stadionrunde, 4 x sørrunden	Steinar
18.09 – 19.09	Barmarksamling med overnatting på Hersjøhytta fra fre til lør.	
20.09	Skyting m/oppvarming kl.18.00 Intervall løping kl.19.00 skiskyting og langrenn (Oppmøte 18.30-45 for oppvarming) Intervall skigang m/staver 6 x 3 min	Solveig
27.09	Skiskyting/langrenn rulleski skøyting Selbuskogen kl.18.00 Rolig kombinasjon. Avslutte med felles intervall: Naturlig intervall: 4-5 runder i hele lysløypa. Kan gjerne kombineres med skyting	Anne Berit (elgjakt)
04.10	Skiskyting/langrenn rulleski skøyting Selbuskogen kl.18.00 Kortintervall stadion m/skyting. Kan variere med pigging/skøyting	Anne Berit (elgjakt)
11.10	Skiskyting/langrenn rulleski skøyting Selbuskogen kl.18.00 Naturlig intervall: 4-5 runder i hele lysløypa. Kan gjerne kombineres med skyting	Anne Berit (elgjakt)
Høstferie!		