

Treningsplan vinter 2015/2016

Dato	Opplegg	Ansvarlig
Man 7/12 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Fristil. Rolig kombinasjon.	Steinar
Tirs 8/12 Kl.18.00	Idrettskole/Telenorkarusell m/premieutdeling. NB! Kafe Granlund.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Tors 10/12 Kl.18.00	Skitrening Granlund/Selbuskogen: Klassisk. Kortintervall. NB! Kafe Granlund utgår.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Lør 12/12	Lånkerennet klassisk	Selbuskogen
Man 14/12 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen: Fristil. Langintervall.	Steinar
<i>Juleferie!</i>		
29/12	Sparebank1 Cup1 Tydal	
Man 04/12 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Fristil. Kortintervall.	Steinar
Tors 7/01 Kl.18.00	Karusellrenn Granlund Fristil	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Søn 10/01	Jervskogrennet	Jervskogen
Man 11/01 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Rolig kombinasjon fristil.	Steinar
Ons 13/01 Kl.18.00	Nyttårsrennet	Vikvaret IL
Tors 14/01 Kl.18.00	Telenorkarusell Granlund.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 18/01 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Fristil. Hurtighet/kortintervall/styrke.	Steinar
Tors 21/01 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Fristil. Langintervall.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig

Man 25/01 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Fristil. Naturlig intervall, runder som i konkurranse, men med puls rundt 150-160. Gå jevnt i bakkene, rolig på flatene.	Steinar
Tirs 26/01 Kl.18.30	Karusellrenn klassisk, Selbuskogen Fellesstart fra 11 år og oppover, vanlig individuell start for de yngste	Selbu IL
Tors 26/01 Kl.18.00	Skitrening Granlund/Selbuskogen, fristil.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 25/01 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Rolig kombinasjon.	Steinar
Tors 28/01 Kl.18.00	Skitrening Granlund/Selbuskogen, klassisk. Kortintervall.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 01/02 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Fristil. Pyramideintervall, el variere på lengde mellom skyting.	Steinar
Tors 04/02 Kl.18.00	Skitrening Granlund/Selbuskogen, fristil. Naturlig intervall.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Lør 06/02 Kl.18.00	Ranheimstafetten	
Man 08/02 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Fristil. Rolig kombinasjon, hurtighet/styrke	Steinar
Ons 10/02 Kl.18.00	Neasprinten	Selbuskogen ØIL
Tors 11/02 Kl.18.00	Skitrening Granlund. Klassisk. Pyramideintervall.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 15/02 Kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Rolig kombinasjon, mengdetrening skyting.	Steinar
Tirs 16/02 Kl.18.30	Karusellrenn fristil, Selbuskogen	Sammen med Selbu IL
Tors 18/02 Kl.18.00	Skitrening Granlund/Selbuskogen. Teknikktrening.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
	<i>Vinterferie!</i>	

Man 29/02 kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Fristil. Langintervall.	Steinar
Tors 03/03 kl.18.00	Telenorkarusell, Granlund	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 07/03 kl.18.00	Skiskyting Granlund/Selbuskogen. Rolig kombinasjon.	Steinar
Tirs 09/03 kl.18.00	Skiskyting Selbuskogen, konkurranse.	Skatval
Tors 10/03	Skitrening Granlund/Selbuskogen. Klassisk. Skileik.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Lør 12/03	Kvennfjellrennet	ØIL
Søn 13/03	Klubbmesterskapet Klassisk	ØIL
Ons 06/04	Neastafetten	Selbu IL