

Treningsplan høst 2015

NB! Les under

Dato	Opplegg	Ansvarlig
Man 12/10 Kl.18.00	Skiskyting: Selbuskogen rulleski: rolig kombinasjon skøyting, med hurtighet og stafetter.	Steinar
Tors 15/10 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Fra 5.trinn: Naturlig intervall løping, ant runder etter alder.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 19/10 Kl.18.00	Skiskyting: Testløp skiskyting på Granlund	Solveig
Tors 22/10 Kl.18.00	Skitrening Granlund: 5. og 6.trinn: Intervall pyramide 1-2-3-2-1 Fra 7.trinn: Intervall pyramide 1-2-3-4-(4)-3-2-1	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 26/10 Kl.18.00	Skiskyting: Selbuskogen rulleski skøyting. Rolig kombinasjon, teknikk, balansetrening	Steinar
Tors 29/10 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Fra 5.trinn: spenst, hurtighet, teknikk balanse	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 2/11 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Kombinasjon løping, spenst og styrke.	Steinar
Tors 5/11 Kl.18.00	Skitrening Granlund: 5.og 6.trinn: 5 x elghufs fra Sagmoen t.o.m den siste bakken. Middels fart løping på flatene og nedover. Fra 7.trinn: 5 x 4 min Østrungsbakkene	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 9/11 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Kombinasjon løping. Terpe standplassdrill, korte runder, mengder med skudd, gjerne med mange stafetter.	Solveig
Tors 12/11 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Fra 5.trinn: Naturlig intervall løping, ant runder etter alder.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 16/11 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Kombinasjon løping. Pushe tidsbruk på standplass, hurtighet og styrke.	Steinar
Tors 19/11 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Fra 5.trinn: spenst, hurtighet, teknikk balanse	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 23/11 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Kombinasjon løping. Intervall inn mot skyting. Over haugen + stadion er ett drag, ant runder etter alder.	Solveig
26/11-	<i>Skisamling Ramundberget</i>	

29/11		
Tors 3/12 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Satser på skiføre. Fristil. Teknikk og balansetrening.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 7/12 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Fristil. Rolig kombinasjon.	Steinar
Tors 10/12 Kl.18.00	Skitrening Granlund: Klassisk. Teknikk og balansetrening.	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig
Man 14/12 Kl.18.00	Skiskyting Granlund: Fristil. Rolig kombinasjon.	Steinar
Tors 17/12 Kl.18.00	Telenorkarusell?	Tove, Maria, Jon, Stein og Solveig

Tirsdager: Felles med Selbu fra 13 år og oppover, kl.18.30. Se hjemmesiden til Selbu IL.

Fredager: Felles styrketrening med Selbu IL, Selbu ungdomsskole fra 13 år og oppover, kl.18.30-20.00.

Vanskelig å vite når snøen kommer, så vi får ta det litt på sparket.