

Langrennstrening i Fjellet i.l. skisesongen 2016/17

Treningsdag/tid: onsdag kl. 18.00 – 19.15

Mål for treningane: Me skal ha det MORO på skitrening. Aktivitetane skal vere leik prega, samtidig som det gir god trening.

Gruppe 1: 5. klasse og eldre. Gruppa vil bli delt i ein del av treninga, alt etter kor stor aldersforskjell det vil bli.

Gruppe 2: 1- 4. klasse. NB! Denne gruppa delar me på ein del aktivitetar, der ein ser det er naturleg. 7 - 8 år ei gruppe og 9 – 10 år ei gruppe.

*Om det er kaldare enn -15 grader, blir det trening inne i gymsalen på Leveldtun kl.18.00 – 19.00.

OKTOBER – NOVEMBER:

Veke	Treningsform	Bevegelse måte	Ansvarleg gruppe 1 (Utheva har ansvaret)	Ansvarleg gruppe 2 (utheva har ansvaret)	Ta med: Aktuelle skirenn:
41	Gruppe 1. Rulleski. Skøyting Gruppe 2. Leik/ spenst/hurtighet	Rulleski Barmark	Svein/ Helge T.	 Anne/ Torleiv T.	Rulleski, stavar, hjelm, refleksvest, hovudlykt (om du har), skisko og drikkeflaske. Idrettslaget har nokre par rulleski som du kan låne, om du ikkje har. Gi beskjed til Svein.
42	Gruppe 1. Utholdenhet/ Spenst Gruppe 2. Leik/Intervall	Barmark Barmark	Anne/ Svein	 Knut Ivar/Torun	Joggesko, refleksvest og drikkeflaske Gruppe 1. tar med skistavar.

43	Gruppe 1. Utholdenhet + basistrening styrke og balanse Gruppe 2. Leik/Utholdenhet og balanse	Barmark	Anne / Gro M.	Svein (Björg) / Robert	Joggesko og drikkeflaske + refleksvest Hodelykt.
44	Gruppe 1. Intervall + spenst Gruppe 2. Leik/Intervall + spenst	Barmark	Svein/ Nils V	Anne/Lars Ivar	Joggesko og drikkeflaske + refleksvest (Hodelykt)
45	Gruppe 1. Utholdenhet + Hurtighet Gruppe 2: Utholdenhet + hurtighet	Barmark	Anne/Svein (Björg)	Knut Ivar/ Torun	Joggesko og drikkeflaske + refleksvest Gruppe 1. tar med skistavar. (Hodelykt)
46	Gruppe 1. Naturleg intervall/spenst/styrke (Gå deg inn på ski) Gruppe 2. Utholdenhet/spenst i leikform	Barmark (Ski: Fristil)	Anne/ Stein A	Svein/Mette F.	Joggesko og drikkeflaske + refleksvest (Hodelykt) (Om skiføre: skøyting)
47	Gruppe 1. Utholdenhet/gå seg inn på ski Gruppe 2. Skileik/gå seg inn på ski	Ski: Klassisk(?)	Svein(Björg)/ Nils V	Anne/Knut Ivar	Smurde ski PS. Barmark om snøen ikkje har kome
48	Gruppe1. Teknikk trening. Enkelt dans/dobbeltdans/Balansetr. Gruppe 2. Skileik.Teknikk trening. Enkelt dans/dobbeltdans/Balansetrening	Ski: Fristil	Svein/ Anne	Torun/ Torleiv T.	

Om trenar ikkje kan møte den kvelden de er sett opp, er det fint om de får bytta kveld med ein annan.