



Stjørdals-Blink Alpint

Vinterplan Meråker 2019

Dato	Tema	Hva?	Mål	Beskrivelse
Tirsdag 08.01	Grunnteknik	Fram i skoa, kjøre skjær og lek.	Klargjøre ferdigheten for vinteren.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 15.01	Carving/kjøre på skjær	Kjøre store svinger med ulike grunnleggende øvelser for carving.	Bli bedre til å kjøre på skjær, og utvikle skiferdighetene.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 22.01	Hopp og kuler	Hoppe og dempe hopp og kuler.	Bli tryggere over hopp og kuler.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 29.01	Løypekjøring	Kjøre løype, litt øvelser og prøve å ta det inn i løypa.	Utvikle skiferdighetene og kjøre fortore i løype.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 05.02	Fall og tryning	Teste ut å falle/tryne i ulike plasser i anlegget.	Minske frykten ved å falle og bli tøffere.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 12.02	Balanse	Kjøre på ei ski, ulike leker med ski og terrengkjøring.	Få bedre balanse.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 19.02	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
Tirsdag 26.02	Fart/glid og fartsoppbygging	Effektiv start, kjøre fort på ski i hockey med tidtaking.	Få gode starter og bli tryggere med høy fart.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 05.03	Offpist/pudder	Kjøre utenfor løypene, kose oss i laussnøen.	Kun ha det gøy!	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 12.03	Skicross og løypekjøring	Lage fete hinderløyper med hopp, kuler, svinger og andre hinder.	Bli tøffere på ski og ha det morro.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 19.03	Stavisett og parøvelser	Lære stavisett og kjøre øvelser der vi tester det.	Lære stavisett og bruke det i kjøringa.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 26.03	Løypekjøring rettet mot klubbmesterskapet	Kjøre løype og ha det morro.	Forberede/klargjøre oss til klubbmesterskapet.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!



Stjørdals-Blink Alpint

Tirsdag 02.04	Park/hopp og rails	Hoppe, raile og leke oss i parken.	Utvikle oss som skiløper.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 09.04	Parallellslalom og morro	Parallellslalom, park og konkurranser.	Ha det morro og kjøre godt på ski.	Treninga begynner 18:00 ved klubbhuset, ikke 18:10!
Tirsdag 16.04	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie