

Førde IL Langrenn treningsoversikt 9.klasse og eldre våren 2020

Frå 19. mai startar langrennsgruppa opp att treningane for den eldste gruppa, det vil sei dei som er fødd 2006 og eldre. Vi er pålagt å følgje idrettsforbundets rettleiarar i høve til begrensning av smittespredning. Med dette meines at trening føregår i grupper på maks 20 personer. Ein nyttar kun eige utstyr, og ein respekterer avstand på 1 m frå kvarandre på trening.



Trenarane har utarbeida ein oversikt over treningsdagane fram mot sommeren. Det vert organiserte treningar tirsdager og torsdager. Det er oppgitt forslag til eigentrening i helgane, evt. Om utøvarar organiserar seg om felles trening gjennom utøvgaruppe på Facebook/Messenger. Treningsplanen er eit utkast, og ein legg opp til justering ut frå alder og nivå ved dei enkelte øktene.

MAI[illegible]

JUNI

			1. økt	Timer	Oppmøtestad	Tidspunkt
23	Ma	1				
	Ti	2	RS Skate hardekt I4 D: 5-6*5 min P: 2 min - std økt.	1:30	Langeland SF	18:00
	On	3				
	To	4	Løp Roleg langtur innlagt spenst/hurtigheit. Trapp eller grusbakke	1:45	Førdehuset	18:00
	Fr	5				
	Lø	6	Langtur staking I1	2:00	Avtalast	Avtalast
	So	7				
24	Ma	8				
	Ti	9	Klassisk langtur I1 med fokus på teknikk tilbakemelding	1:45	Langeland SF	18:00
	On	10				
	To	11	Hardekt løp motbakke I3-4. D: 6*6 min P: 2 min.	1:45	Bunnpris Bruland	18:00
	Fr	12				
	Lø	13	Langtur skate I1. Fokus: Gå utan stavar. 10 min utan stavar kvar 30 min.	2:00	Avtalast	Avtalast
	So	14				
25	Ma	15				
	Ti	16	Hardekt skate I3 D: 6*7 min P: 2 min. Fokus: Gå jamt og fart inn ut av bakkar.	1:50	Langeland SF	18:00
	On	17				
	To	18	Hardekt løp bane. D: 7*1000 P: Kortaste veg tilbake til start ca. 1:15	1:20	Førdehuset	18:00
	Fr	19				
	Lø	20	Klassisk motbakke D: 2*10*30 sekund. 5 min seriepauseEksempelsvis Sundsdalen.	1:15	Avtalast	Avtalast
	So	21				

MØT PRESIS! Følgende er obligatorisk på alle treninger:

- Skiftekle (tørt)
- PERSONLEG drikke og ekstra næring
- refleksvest