

Vår 2022

Treningsplan for eldste gruppe fram til skuleferie.

Det er lagt opp til 3 fellesøkt, der fellesøkt i helg stort sett gjennomførast uten trenere. På rulleskiøkt som gjennomføres andre steder enn Langeland skisenter (som t.d. Angedalen eller opp Sundsdalen), anbefales det at vaksne følgjer barn som er yngre enn junioralder. Sikkerheit er viktig. Det kan vere vanskeleg for trenere å ha full oversikt over alle utøvere, og difor fint om fleire vaksne kan følgje opp spesielt dei yngste.

Treningsøkt mai

	Ma	16			
	Ti	17			
	On	18			
19	To	19	Hardøkt Skate Rulleski 6*6 min I3/terskel	1:30	Langeland SF 18:00
	Fr	20			
	Lø	21	Langtur Løp I1 på fjellet. Førdenipa Opp grovene og ned hjelle.	2:15	Førdehuset 09:00
	Sø	22			
	Ma	23			
	Ti	24	Hardøkt Løp bane 5-7*1000 meter. I4	1:20	Førdehuset 18:00
	On	25			
20	To	26	RS Klassisk. Fokus: Gå seg inn på rulleski - balanse - tyngdeoverføring.	1:45	Ambulansesentralen 09:00
	Fr	27			
	Lø	28	Skate I1 med innlagt 20 min u/stavar og 6 stigningsdrag	1:45	Ambulansesentralen 09:00
	Sø	29			
	Ma	30			
	Ti	31	RS klassisk 4*8 min for dei eldste, 4*5 min yngste - I3/terskel	1:30	Langeland SF 18:00
	On				
21	To			1:30	Førdehuset 18:00
	Fr				
	Lø				
	Sø				

Treningsøkt juni

			1. økt	Timer	Oppmøtestad	Tidspunkt
	Ma					
	Ti					
	On	1				
22	To	2	RS skate 1*10 min stak drag I3-4 + 30:30. Kjem meir forklaring under økta!	1:25	Ambulansesentralen	18:00
	Fr	3				
	Lø	4	Langtur klassisk/staking I1 m/innlagt styrkestak 8*30 tak	2:00	Ambulansesentralen	09:00
	Sø	5				
	Ma	6				
	Ti	7	Hardøkt løp 5-7*1000m I4-5	1:25	Førdehuset	18:00
	On	8				
23	To	9	Skate I1. Fokus på hurtigheit og teknikk.	1:45	Langeland SF	18:00
	Fr	10				
	Lø	11	Langtur løp rundt bekkjvatnet I1	2:00	Førdehuset	09:00
	Sø	12				
	Ma	13				
	Ti	14	Løp I1 med innlagt hurtigheit og spenst på slutten av økta	1:50	Førdehuset	18:00
	On	15	HF stafetten		Førde Sentralsjukehus	
24	To	16	Hardøkt skate I4 6*4 min opp Sundsdalen.	1:20	Hafstadparken	18:00
	Fr	17				
	Lø	18	Klassisk langtur Sande til haukedalen/rørvikfjellet	2:30	Sande	10:00
	Sø	19				
	Ma	20				
	Ti	21				