

Langrennstrening i Fjellet i.l. skisesongen 2016/17

Desember – April.

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. Grappa blir delt i ein del aktivitetar pga. dei er mange og det er stor forskjell på alder.

Gruppe 2: 1- 4. klasse. NB! Denne gruppa delar me i 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.

Veke	Treningsform	Bevegelse måte	Ansvarleg gruppe 1 (Utheva har ansvaret)	Ansvarleg gruppe 2 (utheva har ansvaret)	Ta med: Aktuelle skirenn:
49	Gruppe 1. Teknikk trening: Dobbelttak med fråspark Gruppe 2. Skileik/Dobbelttak m. fråspark	Ski: Klassisk	Svein/ Anne	Knut Ivar/ Robert	Ferdig smurte ski
50	Gruppe 1. Teknikk tr. Padling Gruppe 2. Skileik /Padling	Ski: Fristil	Svein/ Anne	Torleiv Thon/ Ingunn Hvitsand	
51	Gruppe 1. Teknikktr. Diagonalgang/Balansetr.(skileik) Gruppe 2. Skileik	Ski: Klassisk	Svein/ Torun	Anne/ Knut Ivar	Ta med Nisseluve!! Pepperkakestafett!!!!
52- 53	GOD JUL OG GODT NYTT ÅR!!!! (28.des.: Ribberennet på Liatoppen. Fristil)				

1	Gruppe 1. Teknikktr. staking + rolig tur Gruppe 2: Staking/ Skileik	Ski: Klassisk	Anne/ Nils V.	Svein/ Lars Ivar	Ferdig smurte ski
2	Gruppe 1. Teknikk: Padling + Staking/hurtighet Gruppe 2. Skileik/ Staking	Ski: Fristil	Anne / Svein (Björg)	Knut Ivar/ Tin Are	
3	Gruppe 1. Teknikk Fiskebein + Skileik. Gruppe 2. Skileik Teknikk: Fiskebein	Ski: Klassisk	Svein/ Gro M.	Anne/ Torleiv Thoen	22.jan. Flåstafetten
4	Gruppe 1. Utforkøyring + svingteknikk + hurtighet Gruppe 2. Utforkøyring + svingteknikk i lekform	Ski: Fristil	Svein/ Anne.	Torun/ Knut Ivar	28.jan. KM Hemsedal Klassisk 29.jan. KM Hemsedal Friteknikk
5	Gruppe 1: Taktomslag og fart over bakketopper Gruppe 2. Balansetrening + Skileik	Ski: Klassisk	Svein/ Anne	Knut Ivar/ Robert	
6	Gruppe 1. Naturleg intervall / stafetttr. Gruppe 2. Skileik/Stafett trening	Ski: Fristil	Svein/ Stein A.	Anne/ Torun	11.feb. Fjelletstafetten
7	Gruppe 1.. Uthald. + hurtighetdrag Gruppe 2. Skileik/ Staking / Dobbelttak med fråspark	Ski: Klassisk	Anne /Svein.	Knut Ivar/ Tin Are	
8	Gruppe 1. Teknikk etter terrenget. Gruppe 2. Teknikk. Enkeldans/dobbeldans	Ski: Fristil	Anne / Svein	Knut Ivar/ Torleiv Thoen	25. feb. Ål rennet - fristil 26. feb. Showrenn Liatoppen
9	Vinterferie.				
10	Gruppe 1. Naturleg intervall Gruppe 2. Skileik	Ski: Fristil	Svein/ Anne	Knut Ivar/ Robert	Tysdag 7. mars. Skicross Gol
11	Gruppe 1. Utholdenhet 0 - løp + hurtighet	Ski: Klassisk	Svein/ Torun	Anne/ Lars Ivar	18. mars Brommasprinten 19. mars. Beiarennet

	Gruppe 2. 0 – løp. Skileik				
12	Gruppe 1: Skileik Stafett/ hurtighet Gruppe 2: Skileik	Fristil	Anne/Svein	Knut Ivar/ Torleiv Thoen	
13	Gruppe 1::Balansetrening + Tyngdeoverføring Gruppe 2: Balansetrening	Klassisk	Svein/ Nils V	Anne/ Robert	
14	Gruppe 1: Skileik - hurtigheit Gruppe 2: Skileik	Fristil	Anne/ Svein	Knut Ivar/ Torun	8. -9. april: Geilo skifestival

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

Svein Furuhaug: 91518610

Knut Ivar Vestli: 93428722

Anne Haug Grønnerød: 90146003