

Langrennstrening i Fjellet i.l. skisesongen 2019

Januar – mars.



Treningsdag/tid: onsdag kl. 18.00 – 19.15. Møtestad: lysløypa i Leveld.

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.

Gruppe 2: 1- 4. klasse.

*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:
2	Gruppe 1. Teknikk: Padling + Staking/hurtighet Gruppe 2. Skileik/ Staking	Ski: Fristil	Anne	Knut Ivar/ Vanja	
3	Gruppe 1. Teknikk Fiskebein + Skileik. Gruppe 2. Skileik Teknikk: Fiskebein	Ski: Klassisk	Anne og Ida M. L	Torleiv Thoen/ Robert	Beiarennnet- Nesbyen
4	Gruppe 1. Utforkøyring + svingteknikk + hurtighet Gruppe 2. Utforkøyring + svingteknikk i leikform	Ski: Fristil	Anne og Gro T.	Torun/ Knut Ivar	

5	Gruppe 1: Skileik, Taktomslag og fart over bakketopper Gruppe 2: Balansetrening + Skileik	Ski: Klassisk	Knut Ivar/ Robert og Marie M.L		PS! Fellestrening med Ål og Torpo i.l. Fjellet i.l. har ansvar
6	Gruppe 1. Dobbel og enkeldans/ stafetttr. Gruppe 2. Skileik/Stafett trening	Ski: Fristil	Anne og Gro T.	Torun/ Torleiv Thoen	9.feb. Fjelletstafetten
7	Gruppe 1.. Diagonalgang + dobbelttak med fråspark Gruppe 2. Skileik/ Staking / Dobbelttak med fråspark	Ski: Klassisk	Anne	Knut Ivar/ Lars Ivar	
8	NB! Tysdag 19.februar. Fellestrening på Liatoppen.	Fellestrening med Ål og Torpo på Liatoppen. Ål i.l. har ansvar for treninga			23.feb. Showrenn. Torpo i.l. 24. feb. Flåstafetten
9	Vinterferie. 3. mars				
10	Gruppe 1. Naturleg intervall Gruppe 2. Skileik	Ski: Fristil	Anne og Ida M.L.	Robert/ Torun	
11	Klubbmesterskap for Fjellet i.l.				16.mars: Brommasprinten
12	Gruppe 1: Skileik Stafett/ hurtighet Gruppe 2: Skileik	Fristil	Anne og Marie M.L.	Knut Ivar/ Torleiv Thoen	



