

Langrennstrening i Fjellet IL skisesongen 2020/21

Treningsdag/tid: onsdag kl. 18.00 – 19.15. Oppmøte ved Leveld skule.

Mål for treningane: Me skal ha det MORO på skitrening. Aktivitetane skal vere leikprega samtidig som det gir god trening.

Gruppe 1: 5. klasse og eldre. Gruppa blir delt i ein del av treninga alt etter kor mange me blir og kor stor aldersforskjell det vil bli.

Gruppe 2: 1- 4. klasse. Samlet trening for alle, med noe justering ut frå nivå

NB! Treningane kan bli forandra, så følg med på Facebook sida til Fjellet IL. Det blir ikkje arrangert trening dersom temperaturen er minus 15 eller lavere.

JANUAR/FEBRUAR/MARS 2021

Veke	Treningsform	Bevegelsesmåte	Ansvarleg gruppe 1 (Utheva har ansvaret)	Ansvarleg gruppe 2 (utheva har ansvaret)	Ta med: Aktuelle skirenn:
1 06.01	Avlyst pga. kulde				
2 13.01	Gruppe 1. Teknikk: Padling i motbakke. Gruppe 2: Skileik	Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Skøyteski og staver. Kle seg etter temperaturen. Ha med varmt skift til etter treningen 😊 Dette gjelder alle treninger.
3 20.01	Gruppe 1. Teknikk: Diagonalgang. Gruppe 2: Skileik	Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ferdig smurte klassiskski 😊 Trenere kan hjelpe til med smøring før trening 😊
4 27.01	Gruppe 1. Teknikk: Enkeldans	Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Skøyteski og staver

	Gruppe 2.				
5 03.02	Gruppe 1 . Teknikk: Staking med fraspark. Gruppe 2: Skileik	Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ferdig smurte klassiskski 😊
08.02	1.renn Telenor karusell	Valgfritt			O-løp + skicross
6 10.02	Gruppe 1. Teknikk: Dobbeldans Gruppe 2: Skileik	Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Skøyteski og staver
7 17.02	Gruppe 1 Teknikk: Staking uten fraspark Gruppe 2: Skileik	Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ferdig smurte klassiskski 😊
8 24.02	Gruppe 1. Teknikk: Utfor/svinger og hurtighet Gruppe 2 Skileik	Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Skøyteski og staver
27.02	Fjelletstafetten				Fjelletstafetten i Leveld eller Liatoppen
9 03.03	Vinterferie				Mange frivillige skiturer i fjellet 😊 😊
10 10.03	Klubbmesterskap Vats	Fristil			Håper så mange som mulig blir med på dette rennet 😊 Flotte premier!!
11 17.03	Gruppe 1 Teknikk: Utfor/svinger og hurtighet Gruppe 2: Skileik	Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ferdig smurte ski 😊
12 24.03	Gruppe 1. Teknikk: Kombinasjon Gruppe 2: Skileik	Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Skøyteski og staver
29.03	3.renn Telenor karusell Vats	Valgfritt			Idealtid
13 31.03	Påskeferie				Mange frivillige skiturer i fjellet 😊 😊

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