

Langrennstrening i Fjellet IL skisesongen 2021/22

Treningsdag/tid: onsdag kl. 18.00 – 19.15. Oppmøte ved Nordbygdene 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. NB! Denne gruppa delar me på ein del aktivitetar der ein ser det er naturleg. 7 - 8 år ei gruppe og 9 – 10 år ei gruppe.

NB! Treningane kan bli forandra, så følg med på Facebook sida til Fjellet IL. Planen tar utgangspunkt i at vi har snøforhold frå uke 47 😊

OKTOBER/NOVEMBER/DESEMBER 2021

Veke	Treningsform	Bevegelsesmåte	Ansvarleg gruppe 1 (Utheva har ansvaret)	Ansvarleg gruppe 2 (utheva har ansvaret)	Ta med: Aktuelle skirenn:
41 13.10	Gruppe 1: Rulleski. Skøyting Gruppe 2: Lek og moro med joggesko 😊	Rulleski	Karl Kristian	Knut Ivar/	Rulleski, stavar, hjelm, refleksvest, hovudlykt (om du har), skisko og drikkeflaske. Idrettslaget har nokre par rulleski som du kan låne om du ikkje har. Gi beskjed til Knut Ivar.
42 20.10	Gruppe 1: Intervall/ Spenst/»Elghufs» Gruppe 2: Lek og moro med joggesko 😊	Barmark	Karl Kristian	Knut Ivar/	Joggesko, refleksvest og drikkeflaske Alle tar med skistavar.
43 27.10	Gruppe 1: Rulleski. Skøyting Gruppe 2:	Rulleski	Karl Kristian		Rulleski, stavar, hjelm, refleksvest, hovudlykt (om du har), skisko og drikkeflaske.

	Lek og moro med joggesko 😊				Joggesko, refleksevest, drikkeflaske
44 03.11	Gruppe 1. Utholdenhet + Hurtighet/Stafett Gruppe 2: Lek og moro med joggesko 😊	Barkmark	Karl Kristian	Knut Ivar	Joggesko og drikkeflaske + refleksevest (Hodelykt)
45 10.11	Gruppe 1 Rulleski. Skøyting Gruppe 2 Lek og moro med joggesko 😊	Rulleski	Karl Kristian	Knut Ivar	Rulleski, stavar, hjelm, refleksevest, hovudlykt (om du har), skisko og drikkeflaske. Joggesko, refleksevest, drikkeflaske
46 17.11	Gruppe 1 Langtur m. fartsleik Gruppe 2 Lek og moro med joggesko 😊	Barkmark	Karl Kristian	Knut Ivar	Joggesko og drikkeflaske + refleksevest (Hodelykt)
47 24.11	Gruppe 1 Utholdenhet/gå seg inn på ski Gruppe 2 Skileik/gå seg inn på ski	Ski: Fristil	Karl Kristian/De eldste	Knut Ivar/Stein Kåre	Ski, staver, drikkebelte/flaske
48 01.12	Gruppe 1 Teknikktrening. Gruppe 2 Skileik. Balansetrening.	Ski: Klassisk	Karl Kristian/De eldste	Knut Ivar/Torleiv	Ski, staver, drikkebelte/flaske Fint om skiene er ferdig smurt. Hvis behov for smørehjelp møt opp 15min før trening.
49 08.12	Gruppe 1 Teknikktrening. Gruppe 2 Utfor. Slalåm	Ski: Fristil	Karl Kristian/De eldste	Knut Ivar/Stein Kåre	Ski, staver, drikkebelte/flaske
50 15.12	Gruppe 1 Intervall + Hurtighet Gruppe 2 Skileik.	Ski: Klassisk	Karl Kristian/De eldste	Knut Ivar/Torleiv	Ski, staver, drikkebelte/flaske Fint om skiene er ferdig smurt. Hvis behov for smørehjelp møt opp 15min før trening

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