

‘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 😊

NB! Pga. manglende lys i lysløypa så må de eldste ha med seg hodelykt på treningene denne våren!!

JANUAR/FEBRUAR/MARS/APRIL 2022

Veke	Treningsform	Bevegelsesmåte	Ansvarleg gruppe 1 (Utheva har ansvaret)	Ansvarleg gruppe 2 (utheva har ansvaret)	Ta med: Aktuelle skirenn:
1 05.01	Gruppe 1: Balanse - tyngdeoverføring Gruppe 2: Skileik	Fristil Fristil	Karl Kristian	 Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda.
2 12.01	Gruppe 1: Staking Gruppe 2: Skileik	Klassisk Klassisk	Karl Kristian	 Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda. Ferdig smurte ski 😊

3 19.01	Gruppe 1. Hurtighet- dobbeldans/enkeldans Gruppe 2: Skileik	Fristil Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda
4 26.01	Gruppe 1. Motbakke - diagonal Gruppe 2: Skileik	Klassisk Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda. Ferdig smurte ski 😊
5 02.02	Gruppe 1 Motbakke - padling Gruppe 2 Skileik	Fristil Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda
6 09.02	Gruppe 1 Fiskebein Gruppe 2 Skileik	Klassisk Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda. Ferdig smurte ski 😊 Husk Fjelletstafetten 12.02.22 😊
7 16.02	Gruppe 1 Intervall - stafett Gruppe 2 Skileik	Fristil Fristil	Karl Kristian	Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda
8 23.02	Gruppe 1 Intervall - stafett Gruppe 2 Skileik	Klassisk Klassisk	Karl Kristian	Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda. Ferdig smurte ski 😊
9 02.03	Gruppe 1 Vinterferie Gruppe 2 Vinterferie				Ingen trening denne uka, men det er selvsagt lov å ta seg flere skiturer i vinterferien. Kos dere på tur 😊😊 Husk å trene til klubbmesterskapet!!
10 09.03	Klubbmesterskap i Vats for alle	Klassisk			Se eget skriv Smørehjelp ved klubbhuset

11 16.03	Gruppe 1 Fartsleik Gruppe 2 Skileik	Fristil Fristil	Karl Kristian	 Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda
12 23.03	Gruppe1 Fartsleik Gruppe 2 Skileik	Klassisk Klassisk	Karl Kristian	 Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda. Ferdig smurte ski 😊
13 30.03	Gruppe1 Teknikk – hurtighet Gruppe 2 Skileik	Fristil Fristil	Karl Kristian	 Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda
14 06.04	Gruppe 1 Skileik - avslutning Gruppe 2 Skileik - avslutning	Fristil Fristil	Karl Kristian	 Knut Ivar	Ski, staver, kle dere etter forholda. Siste trening for i år 😊

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