

Dag	Dato	Kl.	Trening	Ansvarlig
Tirsdag	10.01.17	19-20.30	Trene 1. skudd og raskt ut av standplass.+ Hard kombi. Høy puls.	Terje
Torsdag	12.01.17	18-19.30	Rolig økt med mye papp – presisjon. Avslutte med kortstafett, 5 enkelskudd	Terje + Tore L
Lørdag	14.01.17		KM Normal Orkdal	
Søndag	15.01.17		KM Sprint Orkdal	
Tirsdag	17.01.17	19-20.30	Rolig kombi. Lange runder med skyting mellom. Lav-moderat Puls.	Tore L
Torsdag	19.01.17	17.15-18.30	Klikk-skarpt. Mengdetrening. 70 avtrekk. Avslutte skytekonkurranse. Kun papp. Lav puls	Terje
Lørdag	21.01.17		Bama TC Sprint, Tr.heim	
Søndag	22.01.17		Bama, Tr.heim. fellesstart. Youngstar kvalik.	
Tirsdag	24.01.17	19-20.30	Basisskyting. Pusteøvelser – klikk og skarpt. Avspenning. Lav puls. Mye papp	Terje
Torsdag	26.01.17	18-19.30	Hard kombi. Intervall 5*4 med skyting. + kortintervall med skyting 1*4. Høy puls	Terje
Tirsdag	31.01.17	18-19.30	Poengrenn/ testrenn sammen med gruppe 1	Tore G, Terje, alle
Torsdag	02.02.17	18-19.30	Basis skytetrening. Rytme-avtrekk-pust. Mye papp. Lav puls.	Alexander
Lørdag	04.02.17		TC Normal, Steinkjer	
Tirsdag	07.02.17	19-20.30	Kobiøkt. Mye enkelt og dobbeltskudd med klikk. Konkurranselik puls. Stafett.	Terje
Torsdag	09.02.17	18-19.30	Avspenning i skuddøyeblikket. Papp. Liggestilling – drill. Lav-moderat puls. (Hospitering 2005)	Terje, Alexander, Tore L
Fred.-Lørd.	11.-12.02.17		Youngstar kvalik. Molde	
Tirsdag	14.02.17	19-20.30	Kombiøkt. Avtrekk-avspenning. Klikk og skarpt. Holdetrening. Moderat puls.	Terje
Torsdag	16.02.17	17.15-18.30	Langintervall. 6-7 min*4. Serie på PAPP mellom. Stafett. Moderat - Høy puls.	Terje
Tirsdag	21.02.17	19-20.30	Hurtighet på standplass. Standplassdrill. Sjekke forskjell på høy og lav puls. Papp	Terje,
Torsdag	23.02.17	18-19.30	Testrenn med stressmestring/ oppgaveløsing. 4 skytinger. Premier!	Terje, Alexander, Tore L
Fred,Lørd,Sønd	24-26.02.17		Hovedlandsrennet, Meråker Youngstar kvalik.	
Tirsdag	28.02.17	19-20.30	Hard kombiøkt. 4 min*6. Fokus på puls/ pust. God oppvarming/ innskyting.	Terje
Torsdag	02.03.17	17.15-18.30	Skytetest 40 skudd	Alexander
Lørdag	04.03.17		TC Normal, Byåsen	
Tirsdag	07.03.17	18-19.30	Poengrenn/ testrenn sammen med gruppe 1	Tore G, Terje, alle

Torsdag	09.03.17	18-19.30	Utøverne planlegger sin økt i detalj. Moderat/ hardt. Stressmestring. En trekkes ut og kjøres av trener.	Terje
Tirsdag	14.03.17	19-20.30	Stressmestring på standplass. Trening mot fellesstart. Moderat - Hard	Terje
Torsdag	16.03.17	18-19.30	Basisskyting – presisjonsskyting + stafett (2 og 2) Moderat. Mye papp. (Hospitering 2005)	Terje, Alexander, Tore L
Lørdag	18.03.17		TC Fellesstart, Selbuskogen	
Tirsdag	21.03.17	19-20.30	Kortintervall. Få ned tida på standplass med treff! Moderat/ hardt	Terje
Torsdag	23.03.17	18-19.30	Basisskyting: Presisjon- holdetrening- Stressmestring standplass. Lav intensitet.	Terje
Lørdag	25.03.17		TC Fellesstart, Inderøya	
Tirsdag	28.03.17	19-20.30	Stafett-trening. Bruk av ekstraskudd – stressmestring	Terje
Torsdag	30.03.17	18-19.30	Avreise ÅL – INGEN TRENING!	
Fredag	31.03.17		Liatoppen Skiskytterfestival	
Lørdag	01.04.17		Liatoppen Skiskytterfestival	
Søndag	02.04.17		Liatoppen Skiskytterfestival	
Tirsdag	04.04.17	19-20.30	Kortintervall med ett og 2 skudd. Standplassdrill. Hurtighet. Moderat/ hardt	Alexander
Torsdag	06.04.17	18-19.30	Basisskyting. Holdetrening. Presisjon på papp. Lav intensitet. (Hospitering 2005)	Tore L, Alexander, Terje
Søndag	09.04.17		TC Finale Sprint Sokna	