

Treningsplan 2018 gruppe1

+ Foreldreliste for skiveoppheng.

Dag.	Dato	Kl.	Skiskyttertrening høst -17	Skiveoppheng Foreldre til:
Tirsdag	02.01.18	17.30- 18.45	Liggerstilling, standplassdrill.	Einar
Tirsdag	09.01.18	17.30- 18.45	Kombinasjonstrening. Skyting med puls.	Johann Kasper
	13-14.01.18		Bend it Trondheim	
Tirsdag	16.01.18	17.30- 18.45	Skyte-test 25 skudd uten puls. Presisjonsskyting på papp. Avtrekk. Klikk og skarpt.	Jesper Tage
	21.01.18		KM sprint Orkdal	
Tirsdag	23.01.18	17.30- 18.45	Lek og alternative øvelser. (Drømmen om 20.) Konsentrasjonstrening.	Arnt Mads
Tirsdag	30.01.18	17.30- 18.45	Kombinasjonsøvelser. Drill. Skyting med puls.	Maja Victor
Fredag	31.01.18 02.02.18		Fullmånetur på Gjevilvasshytta Nattenern Grøtsætra	
Tirsdag	06.02.18	17.30-18.45	Fokus på sikte, avtrekk. Liggstilling	Adrian Trym

Lørdag	10.02.18		Martin Stokken Normal	
Tirsdag	13.02.18	17.30- 18.45	Skyte-test 25 skudd uten puls. Presisjonsskyting på papp.	Leah Sverre
	16- 17.02.18		LM Orkdal Knyken Normal/sprint	
Tirsdag	27.02.18	17.30- 18.45	Ulike stafetter.	Einar
Tirsdag	06.03.18		Vi har fokus på avtrekk og sikte. Liggestilling.	Johann Kasper
	12.03.18		Budals-sprint	
Tirsdag	13.03.18		Kombinasjonstrening. Skyting med puls.	Jesper Tage
Tirsdag	20.03.18		Diverse konkurranser med foreldre.	Arnt Mads
Lørdag	24.03.18 24- 25.03.18		Skicross Grøtsætra Magnar Solberg Sokna	
	15- 15.04.18		Liatoppen skiskytterfestival Ål	

		Husk votter og godt med klær på trening.	Vi avslutter hver økt med å klistre skiver og oppsummerer økta inne i bua.	
--	--	---	---	--