

PERIODEPLAN:

Høst 2020

UKE	TIRSDAG	TORSDAG
34	Intevall Fokus: Kort intervall/Ski imitasjon Sted:Hytta/ terreng/grus/løp	Intevall Fokus: Kort Intervall/Balanse/Styrke Sted:Hytta/ Terreng/grus - styrke ute
35	Rulleski Skate Fokus: Balanse/Teknikk/Tilvenning Sted: Hytta /Rulleski løypa	Spenst/Styrke Fokus:Spretten skigang/Imitasjoner Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke ute
36	Rulleski Klassisk Fokus:Balanse/teknikk/tilvenning Sted:Hytta/Rulleski løypa	Intervall Fokus: Skigang (ta med staver) Sted:Hytta/terreng/grus
37	Rulleski Skate Fokus:Hurtiget/styrke ben-skøyting Sted: Hytta /Rulleski løypa	Spenst/styrke Fokus: Korte stafetter/spenstserier Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke ute
38	Rulleski klassisk Fokus:Styrke overkropp/hurtighet Sted: Hytta /Rulleski løypa	Intervall Fokus: Kort Intervall/Balanse/Styrke Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne
39	Rullski Skate Fokus: Teknikk/hurtighet/styrke ben Sted:Hytta/Rulleski løypa	Spenst/Styrke Fokus:Hurtighet/ Spretten skigang Sted: Hytta/Terreng/grus/styrke inne
40	Høstferie	Høstferie
41	Rulleski Klassisk Fokus: Teknikk/hurtighet/Styrke overkrop Sted: Hytta/Rullski	Intervall Fokus: Distanse + styrke Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne
42	Rulleski Skate Fokus:Teknikk/kort intervall Sted: Hytta/Rullski løypa	Spenst/Styrke Fokus: Hurtighet/balanse/Kordinasjon Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne
43	Rulleski Klassisk Fokus: Teknikk/hurtighet/Styrke overkrop Sted: Hytta/Rulleski løypa	Intervall (Treningsrenn 25/10) Fokus: Elghufs/Styrke Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne
44	Rulleski Skate Fokus: Teknikk/hurtighet/Styrke ben Sted: Hytta Rulleski løypa	Spenst/Styrke Fokus: Hurtighet/balanse/Kordinasjon Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne
45	Rulleski Klassisk Fokus:Teknikk/kort intervall/balanse Sted:Hytta/rulleski løypa	Intervall (Samling hytta 6-7/11) Fokus:Elghufs/Skigang Stad: Hytta/terreng/grus/Styrke inne
46	Rulleski Skate Fokus: balanse og teknikk Sted:Hytta/rulleski løypa	Spenst/Styrke Fokus: Spenst serie+ Spretten skigang Stad: Hytta/terreng/grus/Styrke inne
47	Rulleski Klassisk Fokus: Kort intervall/Teknikk Sted: Hytta Rulleski løypa	Intervall Fokus: Distanse + styrke Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne
48	Rulleski Skate Fokus: Teknikk/hutighet/Styrke ben Sted: Hytta Rulleski løypa	Spenst/Styrke (familetur 27-29/11) Fokus: Spenst serie+ Spretten skigang Sted: Hytta/Terreng/grus/Styrke inne