

Treningsplan miljøsamling Skeikampen

13-14 år

Følgende utøvere og trenere er med;

Utøvere	Trenere
Jørgen Kvarstad	Marianne Myklebust
Anders Fure	Nina Søndmør
Henrik Fjermedal	Erik Syversen
Åste Friberg Myre	Jørn Hemb
Vetle Søndmør Martinsen	André Kvarstad
Mathias Skåret	
Maja Narum Syversen	
Mari Ovidia Ranestad	
Jakob Kjølle Slette	
Jonathan Hemb Fjeldstad	
Vegard Sletvold	
Theodor Rustadbakken Kjendlie	
Audun Seim	

Fredag kl 15.00-16.30 – Skøyting. Teknikk-økt med fokus på de ulike teknikkene i skøyting. Enkel og dobbeldans, padling. Svingteknikk. Dele gruppa i 4 stasjoner?

Lørdag kl 8.30 – ca 10.00 – klassisk. Teknikk-økt med fokus på diagonal med og uten staver,

Lørdag kl 13.30 – ca 15.00 – skøyting. Hurtighet og fart. Stafetter. Avslutte med topptur?

Søndag kl 9.00 – ca 11.00 – klassisk langtur med innlagt temposkifte/hurtighetsdrag/teknikkøvelser.