

## Treningsplan 15/16år august september 2020/2021

For de som ikke har klassiskrulleski er det ingen problem å stille med skøyterulleki på klassiskøktene.  
Husk å ha med tørt skift til etter treningene så dere ikke blir kalde og syke.  
Husk også noe mat og/eller saft på drikkebeltet til underveis i/etter øktene. Spesielt viktig på hardøkter.

Dersom forholdene tillater det, tar vi bare øktene på ski i stedet for løp/rulleski når snøen kommer!

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
42	12.okt	Mandag	Håkonshall	16.30-18.00	Basistrening	Mage/rygg stabilisering		Totto/Lørtik	
	13.okt	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Skilek + teknikk + hurtighet	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	14.okt	Onsdag							
	15.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Intervall 7*7+6+6min 45/15 m/2min pause		Ingvill	Kristian
	16.okt	Fredag							
	17.okt	Lørdag							
	18.okt	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Anders

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
43	19.okt	Mandag	Håkonshall	16.30-18.00	Basistrening	Parstyrke		Ingvill/Totto	
	20.okt	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Skilek + teknikk + hurtighet	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Roger, Anders
	21.okt	Onsdag							
	22.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Kantentesten intervallstart for 15/16år	Mer info kommer. Veldig gøy om foreldre blir med som helagjeng	Ingvill	Hilde og Kristian
	23.okt	Fredag							
	24.okt	Lørdag							
	25.okt	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Kenneth

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
44	26.okt	Mandag	Håkonshall	16.30-18.00	Basistrening	Hurtighet/spenst		Totto/Ingvill	
	27.okt	Tirsdag	Birkebeineren Apartments	18.00-19.30	Klubbkveld for 15/16 år	Besøk av Petter Blindheim og Håvard Solås Taugbøl		Ingvill	
	28.okt	Onsdag							
	29.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Sprintøkt m/prolog + 3 heat	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Hilde, Kristian, Kenneth
	30.okt	Fredag							
	31.okt	Lørdag							
	01.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Roger

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
45	02.nov	Mandag	Håkonshall	17.00-22.00	Basistrening	Octofit Hamar	Tørre klede og penger til mat på vei hjem	Totto/Ingvill	
	03.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	2-3-4-5-5-4-3-2min pyramideintervall m/halve dragtida i pause		Ingvill	Kristian
	04.nov	Onsdag							
	05.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	5xca.5min m/2min pause	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	06.nov	Fredag							
	07.nov	Lørdag							
	08.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Anders

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
46	09.nov	Mandag							
	10.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Skilek + teknikk + hurtighet/styrkestak	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Roger
	11.nov	Onsdag							
	12.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Intervall 4x7min 30/15 m/2min pause		Ingvill	Kristian
	13.nov	Fredag							
	14.nov	Lørdag							
	15.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Hilde

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
47	16.nov	Mandag							
	17.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Skilek + teknikk + hurtighet	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	18.nov	Onsdag							
	19.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	2-3-4-5-5-4-3-2min pyramideintervall m/halve dragtida i pause		Ingvill	Anders
	20.nov	Fredag							
	21.nov	Lørdag							
	22.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Roger

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
48	23.nov	Mandag							
	24.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Skilek + teknikk + hurtighet	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	25.nov	Onsdag							
	26.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Fartsleik 40min	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kristian
	27.nov	Fredag							
	28.nov	Lørdag							
	29.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løp	Rolig langtur			Anders

Hovedtrener	<b>Ressursperson</b> Ingvill Odden	<b>E-post</b> <a href="mailto:ingvillodden@hotmail.com">ingvillodden@hotmail.com</a>	<b>Mobil</b> 948 95 112	<b>Klubb</b> Lillehammer Skiklub
Oppmann	Hilde Grøneng	<a href="mailto:hilde@ram-arkitektur.no">hilde@ram-arkitektur.no</a>	928 15 560	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Kristian Holm	<a href="mailto:69kristian@gmail.com">69kristian@gmail.com</a>	958 44 673	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Kenneth Ulen	<a href="mailto:k-ulen@online.no">k-ulen@online.no</a>	412 17 079	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Anders Retterås	<a href="mailto:anders@retteras.no">anders@retteras.no</a>		Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Roger Thorstad	<a href="mailto:roger.thorstad@betonmast.no">roger.thorstad@betonmast.no</a>	970 57 312	Søre Ål IL