

Treningsplan 15/16år august 2021/2022

Restitusjonstiltak. Ha alltid med drikkebelte med vann/saft på trening. På hardøkter bør du også ha med deg noe å spise i drikkebeltet (feks banan/bar/brødkvive) til rett etter vi er ferdig med intervallene. Dersom du vet at det går en stund fra vi er ferdig på trening til du får i deg kveldsmat bør du ha med deg noe å spise og drikke i bilen på vei hjem etter både rolige og harde økter. Husk også tørt skiftetøy.

Intensitetsstyring ved hjelp av Borg skala. På samme måte som vi kan bruke puls og fart/watt til å styre intensiteten på treningen vår, kan vi bruke Borg skala. Borg skala går fra 6 til 20, og hvor du er på Borg skala er et mål på din *opplevde anstrengelse*, altså hvor sliten du er. Borg skala er fint å bruke i planlegging av trening (hvor sliten skal jeg bli?), og er fint å bruke underveis i økter (hvor sliten er jeg?) for å sjekke at du holder den intensiteten du planla og om du eventuelt må justere intensiteten opp eller ned.

Borg skala	
20	Maksimalt anstrengende
19	Ekstremt anstrengende
18	
17	Svært anstrengende
16	
15	Anstrengende
14	
13	Litt anstrengende
12	
11	Lett
10	
9	Svært lett
8	
7	Ekstremt lett
6	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	Hjelpetrener
33	16.aug	Mandag								
	17.aug	Tirsdag								
	18.aug	Onsdag								
	19.aug	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Rolig løp inkl. stafetter/myrrugby	Fokus: bli kjent og ha det <i>kjekt</i>	Klær du ikke er redd for, tørt skiftetøy	Ingvill	
	20.aug	Fredag								
	21.aug	Lørdag								
22.aug	Søndag									

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	Hjelpetrener
34	23.aug	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Parstyrke			Ingvill	
	24.aug	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Intervall 5x5min m/2min pause i kuppert terreng	Intensitet: i4/5, Borg 15-20 Fokus: jobbe over bakketopper	Egen stoppeklokke	Ingvill	
	25.aug	Onsdag								
	26.aug	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	3x8min (45/15) m/2min pause i rundløype <i>Sammen med 13/14år</i>	Intensitet: i4/5, Borg 15-20	Egen stoppeklokke	Ingvill	
	27.aug	Fredag								
	28.aug	Lørdag								
29.aug	Søndag									

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	Hjelpetrener
35	30.aug	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Mage / rygg / parøvelser			Totto	
	31.aug	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Intervall 7x4min m/2min pause i flate terreng	Intensitet: i4/5, Borg 15-20 Fokus: holde høy hastighet i lett terreng	Egen stoppeklokke	Ingvill	
	01.sep	Onsdag								
	02.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Rolig løp m/hurtighet <i>Sammen med 13/14år</i>			Ingvill	
	03.sep	Fredag	Håkonshall	17.45-	Løp	UngdomsBirken løp 5km		Husk påmelding		
	04.sep	Lørdag								
05.sep	Søndag									

Hovedtrener

Ressursperson
Ingvill Odden

E-post
ingvillodden@hotmail.com

Mobil
948 95 112

Klubb
Lillehammer Skiklub