

Treningsplan 13 & 14år 2021/2022

Karantentesten i uke 40, 7.okt på torsdag.  
 Høstferie uke 41, ingen felles treninger denne uka. Kos dere ute i høstvarmet.  
 Uke 37 skal på onsdag og tirsdag i skolekole på BB-stadion.  
 Dagsamlinger som er for alle i kretsen i alder 11-14år på Gudbrandsalen og Valdres. Mer info Oppland skikrets sin hjemmeside.

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
36	05.sep	Mandag							
	07.sep	Tirsdag	BB-Stadion	18-19.30	Rulleski skate	Løype med forskjellige utfordringer der vi skal trene på hurtighet, teknikk, svinger, balsen ++, Stykestak	Rulleski, sko og staver til skate. Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat etter økt	RG	Birk
	08.sep	Onsdag							
	09.sep	Torsdag	BB-Stadion	18-19.30	Løp med staver. Utholdenhet	Oppvarming lek. Støtjernestafett. Stykke og tøying som avslutning	Drikkebelte, staver, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	
	10.sep	Fredag							
	11.sep	Lørdag							
	12.sep	Søndag	BB-Stadion	10.00-12.00	Langtur løp	Løpe rolig langtur og sosialt	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
37	13.sep	Mandag							
	14.sep	Tirsdag	BB-Stadion	18-19.30	Løp med staver. Utholdenhet	Rolig oppvarming. Hoveddel med rundbane. Løpe i kuppert løype med høy fart. 4. Srunder. Stykke og tøying som avslutning	Drikkebelte, staver, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	Birk
	15.sep	Onsdag	BB-Stadion	18-20.00	Rulleski skate	Rulleski skate	Drikkebelte, staver + skate rulleski, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG skal prøve å være til stede.	<b>Påmeldingsfrist 12.sep</b>
	16.sep	Torsdag	BB-Stadion	18-19.30	Rulleski skate	Løype med forskjellige utfordringer der vi skal trene på hurtighet, teknikk, svinger, balsen ++, Stykestak, stykke og tøying.	Drikkebelte, staver + skate rulleski, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	
	17.sep	Fredag							
	18.sep	Lørdag							
	19.sep	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Langtur løp	Løpe rolig langtur og sosialt	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
38	20.sep	Mandag							
	21.sep	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Rulleski skate	Lek + teknikk øvelser i riktig terreng.	Drikkebelte, staver + skate rulleski, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	Birk
	22.sep	Onsdag							
	23.sep	Torsdag	BB-stadion	18-19.30	Løp med staver. Utholdenhet	Rolig oppvarming. Pendelstafett. Stykke og tøying som avslutning	Drikkebelte, staver, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	
	24.sep	Fredag							
	25.sep	Lørdag							
	26.sep	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Langtur løp	Løpe rolig langtur og sosialt	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
39	27.sep	Mandag							
	28.sep	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Løp, fokus utholdenhet	Oppvarming sosialt og mono. Utholdenhet med stafett i kuppert terreng. Tøy + stykke	Drikkebelte, staver, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	Birk
	29.sep	Onsdag							
	30.sep	Torsdag	BB-stadion		Rulleski skate	Lek + teknikk øvelser i riktig terreng.	Drikkebelte, staver + skate rulleski, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	
	01.okt	Fredag							
	02.okt	Lørdag							
	03.okt	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur og sosialt	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
40	04.okt	Mandag							
	05.okt	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Langtur løp	Løpe gjennom karantentesten for 13-14 som rolig sosial tur.	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	Birk
	06.okt	Onsdag							
	07.okt	Torsdag	Håkons Hall	18-19.30	Utholdenhet løp med karantentesten	Oppvarming opp til start løpe testen og rusle til Håkons hall igjen	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	
	08.okt	Fredag							
	09.okt	Lørdag							
	10.okt	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
41	11.okt	Mandag							
	12.okt	Tirsdag							
	13.okt	Onsdag							
	14.okt	Torsdag							
	15.okt	Fredag							
	16.okt	Lørdag							
	17.okt	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtestid	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
42	18.okt	Mandag							
	19.okt	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Spenst og hurtighet på beina	Løpe liten runde, drill. Hurtighet + spenst med forskjellige vri/øvelser	Drikkebelte, staver, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	RG	Birk
	20.okt	Onsdag							
	21.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skate	Oppvarming lek og teknikk. Stafett i rundløype med forskjellige elementer av teknikk.	Drikkebelte, staver + skate rulleski, tørr trøye og enkel mat til etter økta	RG	
	22.okt	Fredag							
	23.okt	Lørdag							
	24.okt	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Ressursperson      E-post      Mobil      Klubb  
 Hovedtrener Robert Granseth      [robert.granseth@gmail.com](mailto:robert.granseth@gmail.com)      91360942      Lillehammer Skiklub  
 Oppmann

Hjelpetrener  
 Hjelpetrener  
 Hjelpetrener  
 Hjelpetrener