

Treningsplan 15/16år september-oktober 2021/2022

Restitusjonstiltak. Ha alltid med drikkebelte med vann/salt på trening. På nærøøker bør du også ha med deg noe å spise i drikkebeltet (feks banan/bar/brødslike) 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 øker. 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 øker (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	Oppmøtes	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
-----	------	-----	----------	-----------	-----------	-------------------	------------------	------	--------

36	06.sep	Mandag	Håkonshal	17.00-18.30	Basistrening	Styrkesirkel - mage/rygg			Ingvill
	07.sep	Tirsdag	Kanten Kro	18.00-19.30	Løp	Kantentesten	Intensitet: all-out!	Egen stoppeklokke	Ingvill
	08.sep	Onsdag							
	09.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Teknikk/hurtighet	Fokus: staking		Ingvill/Birk
	10.sep	Fredag							
	11.sep	Lørdag							
	12.sep	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtes	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
37	13.sep	Mandag	Håkonshal	17.00-18.30	Basistrening	Imitasjon			Totto/Jørtik
	14.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Teknikk	Fokus: dobbeldans	Egen stoppeklokke	Ingvill
	15.sep	Onsdag	BB-stadion		Rulleski skøyting		Intensitet: all-out! Fokus: skape fart		
	16.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Teknikk	Fokus: diagonal		Ingvill/Birk
	17.sep	Fredag							
	18.sep	Lørdag							
	19.sep	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtes	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
38	20.sep	Mandag	Håkonshal	17.00-18.30	Basistrening	Spent/hurtighet			Ingvill
	21.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Intervall 5x5min m/2min pause i kuppert terreng	Intensitet: i4/5, Borg 15-20 Fokus: jobbe over	Egen stoppeklokke	Ingvill
	22.sep	Onsdag							
	23.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Teknikk/hurtighet	Fokus: padling		Ingvill/Birk
	24.sep	Fredag							

	25.sep	Lørdag							
	26.sep	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtes	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
39	27.sep	Mandag	Håkonshal	17.00-18.30	Basistrening	Styrkesirkel - mage/rygg			Ingvill
	28.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	3x8min (45/15) m/2min pause i	Intensitet: i4/5, Borg 15-20	Egen stoppeklokke	Ingvill
	29.sep	Onsdag							
	30.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Sprintøkt m/prolog + 3 heat (opptrykk/nedrykk)	Intensitet: all-out! Fokus: gå i felt		Ingvill/Birk
	01.okt	Fredag							
	02.okt	Lørdag							
	03.okt	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtes	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
40	04.okt	Mandag	Håkonshal	17.00-18.30	Basistrening	"Fangene på Fortet"			Totto
	05.okt	Tirsdag	Kanten Kro	18.00-19.30	Løp	Kantentesten	Intensitet: all-out!	Egen	Ingvill
	06.okt	Onsdag							
	07.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Teknikk/hurtighet	Fokus: teknikkoverganger		Birk
	08.okt	Fredag							
	09.okt	Lørdag							
	10.okt	Søndag							

Uke 41: høstferie

	Ressursperson	E-post	Mobil	Klubb
Hovedtrener	Ingvill Odden	ingvillodden@hotmail.com	948 95 112	Lillehammer Skiklub
Oppmann	Thomas Johansen			

Hjelpetrener
Hjelpetrener
Hjelpetrener

Hjelpetrenerne

Hjelpetrenerne

Hjelpetrenerne

Hjelpetrener

Hjelpetrener

--