Treningsplan 13&14år ut året 2021

erter kl 18.00, kom Smin før så du er klar til kl 18.00. Om vinter'n og klassisk økt skal ski vært smørt og testet før start k
Går inn i kaldere periode, husk nok klær og tørr trøye, sokker og sko til etter økt + bytte trøye etter utholdenhetsøkter

1 November er rullestrøkene som er sett opp mot dørene med paprosa tilhørte ikke meg, jeg collapsa. Kan bli snøfet til de gir oss en nydig.
31.okt Kantertesten med 15&16års gruppen. Jeg og Birk stiller til start så hver vores start.
4 nov og 18.nov Robert spiserat med 15&16års gruppen i Sirk.
7.november inviterer Valdres ski til dagsamling for trenere og utøvere i aldersn 11-14år på Rørhoisæter. Kommer en dagsamling til oppi dalen.
4-5 desember er det NC i Lillehammer på Ø8.
11.12 desember er det første heg mot skisenn på Notrudstilen og Sjusjøen, både Klassisk og fristil.
18 desember er det Arne Ruskaslåtsens Minnerløp Klassisk på Ø8.
30.desember er det Nyttårsrennet Bortistoplen fristil på Rørhoisæter.

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
43	25. okt.	Mandag							
	26. okt.	Tirsdag	BB-Stadion	18-19.30	Utholdenhet løp m/staver	Oppvarming løp + løk. Rundløype i kupert terreng, 45sek på, 15sek av, 4ganger. 2min seriepause og 4serier. Tøying + styrke som avslutning.	Drikkebelte, staver og tørr trøye. Enkel mat, tørre sokker og sko etter økt.	RG	
	27. okt.	Onsdag							
	28. okt.	Torsdag	BB-Stadion	18-19.30	Rullestil skate	Oppvarming løk + fordighetsøvelser i par. Teknikk i rundløype med forskjellige terreng. Avslutning styrketrak	Rullestil, staver og sko til skate og drikkebelte. Tørr trøye, sokker og sko + enkel mat til etter økt.	RG	
	29. okt.	Fredag							
	30. okt.	Lørdag							
	31. okt.	Søndag	Øskoro Turl	10.00-12.0	Kantertesten 13-16år	Starter utøsting, oppvarming. Guttestart 15:10 til 15.45. Bestes starter 16.47. Felles nedtog til HH igjen.	Drikkebelte, varm med tørr trøye, sko og sokker til etter testen.	RG + Birk. Foreldre hjelp til trangsjøet	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
44	01.nov	Mandag							
	02.nov	Tirsdag	BB-Stadion	18-19.30	Rullestil skate	Oppvarming. 1 gruppe løk, gruppe 2 teknisk. Hovedøkt med hurtighetsløpe i forskjellige terreng. Avslutning styrketrak.	Rullestil, staver og sko til skate og drikkebelte. Tørr trøye, sokker og sko + enkel mat til etter økt.	RG	
	03.nov	Onsdag							
	04.nov	Torsdag	BB-Stadion	18-19.30	Utholdenhet løp med staver med 15&16års gruppen.	Oppvarming sosial skøyelatur løp. Robert spiserat med fart og spenning. Lett sosial jogg som avslutning.	Staver, drikkebelte og tørr trøye. Enkel mat, tørr trøye, sokker og sko til etter økt.	RG + Birk	
	05.nov	Fredag							
	06.nov	Lørdag							
	07.nov	Søndag	Bortistoplen	Hele dagen	Kretssamling 11-14år	Valdres ski inviterer til dagsamling for kretsen.	https://www.skiforbundet.no/oppland/nyhetsarkiv/2-juli-linken-for-opslegg-og-påmelding/021/10/samlinger-11-14-år-langrenn-oppland-2021/	Følg med	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
45	08.nov								
	09.nov	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Rullestil skate	Oppvarming løk + fordighetsøvelser i par. Teknikk i rundløype med forskjellige terreng. Avslutning styrketrak	Rullestil, staver og sko til skate og drikkebelte. Tørr trøye, sokker og sko + enkel mat til etter økt.	RG	
	10.nov	Onsdag							
	11.nov	Torsdag	BB-stadion	18-19.30	Rullestil skate	Oppvarming, 1 gruppe løk, gruppe 2 teknisk. Hovedøkt med hurtighetsløpe i forskjellige terreng. Avslutning styrketrak	Rullestil, staver og sko til skate og drikkebelte. Tørr trøye, sokker og sko + enkel mat til etter økt.	RG	
	12.nov	Fredag							
	13.nov	Lørdag	Info komme	Hele dagen	Miljøsamling LSB	LSK har miljøsamling for sine medlemmer			
	14.nov	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
46	15.nov	Mandag							
	16.nov	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Utholdenhet løp med staver med 15&16års gruppen	Oppvarming sosial skøyelatur løp. Robert spiserat med fart og spenning. Lett sosial jogg som avslutning.	Staver, drikkebelte og tørr trøye. Enkel mat, tørr trøye, sokker og sko til etter økt.	RG + Birk	
	17.nov	Onsdag							
	18.nov	Torsdag	BB-stadion	18-19.30	Løp m/staver. Spenst og hurtighet	Oppvarming sosial skøyelatur løp + løk. Forskjellige spenst og hurtighetsøvelser. Avslutning styrke.	Drikkebelte, staver og tørr trøye. Enkel mat, tørre sokker og sko etter økt.	RG	
	19.nov	Fredag							
	20.nov	Lørdag							
	21.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.0	Løping	Rolig langtur og sosialt	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
47	22.nov	Mandag							
	23.nov	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Langrenn fristil, teknikk + tilvendig ski på snø	Løk som oppvarming. En gruppe teknikk, andre gruppen løk/fordighetsøvelser før tilvendig på snø. Styrketrak	Løk, sko og staver fristil, drikkebelte og skift.	RG	
	24.nov	Onsdag							
	25.nov	Torsdag	BB-stadion		Langrenn fristil, teknikk + tilvendig ski på snø	Løk som oppvarming. En gruppe teknikk, andre gruppen løk/fordighetsøvelser før tilvendig på snø. Styrketrak	Løk, sko og staver fristil, drikkebelte og skift.	RG	
	26.nov	Fredag							
	27.nov	Lørdag							
	28.nov	Søndag	BB-stadion	10.00-12.0	Løping	Rolig langtur og sosialt	Drikkebelte, tørr trøye og enkel mat til etter økta.	Foreldre	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
48	29.nov	Mandag							
	30.nov	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Langrenn fristil, teknikk og hurtighet	Oppvarming. En gruppe teknikk i forskjellig terreng, andre gruppen har hurtighet. Styrketrak	Løk, sko og staver fristil, drikkebelte og skift.	RG	
	01.des	Onsdag							
	02.des	Torsdag	BB-stadion	18-19.30	Langrenn klassisk, teknikk og balanse/kordinasjon	Oppvarming med å bli kjent med klassisk skiene. En gruppe teknikk i forskjellig terreng, andre gruppen har balanse/kordinasjons øvelser. Styrketrak	Løk, sko og staver klassisk, drikkebelte og skift.	RG	
	03.des	Fredag							
	04.des	Lørdag	BB-stadion		WC Lillehammer				
	05.des	Søndag	BB-stadion		WC Lillehammer				

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
49	06.des	Mandag							
	07.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.3	Langrenn fristil, utholdenhet	Oppvarming, rundløype med drag i forskjellige terreng og lengde, 3 runder. 2 min pause i mellom rundene. Styrketrak	Løk, sko og staver fristil, drikkebelte og skift.	RG	
	08.des	Onsdag							
	09.des	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn klassisk, teknikk og hurtighet	Oppvarming. En gruppe teknikk i forskjellig terreng, andre gruppen har hurtighet. Styrketrak	Løk, sko og staver klassisk, drikkebelte og skift.	RG	
	10.des	Fredag							
	11.des	Lørdag	Bortistoplen	Hele dagen	Kretssamling 11-14år	Valdres ski inviterer til dagsamling for kretsen.			
	12.des	Søndag	Bortistoplen	Hele dagen	Kretssamling 11-14år	Valdres ski inviterer til dagsamling for kretsen.			

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
50	13. des.	Mandag							
	14. des	Tirsdag	BB-Stadion	18-19.30	Langrenn klassisk, utholdenhet	Oppvarming, rundløype med forskjellig terreng, mye fart og spenning. 6 runder. 2 min pause i mellom rundene. Styrketrak	Løk, sko og staver klassisk, drikkebelte og skift.	RG	
	15. des.	Onsdag							
	16. des.	Torsdag	BB-Stadion	18-19.30	Langrenn klassisk, teknikk og hurtighet	Oppvarming. En gruppe teknikk i forskjellig terreng, andre gruppen har hurtighet. Styrketrak	Løk, sko og staver klassisk, drikkebelte og skift.	RG	
	17. des.	Fredag							
	18. des.	Lørdag	BB-Stadion	Formiddag	Barnas Nyttårsløp	Arne Ruskaslåtsens Minnerløp klassisk			
	19. des.	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
51	20.des	Mandag							
	21.des	Tirsdag	BB-Stadion	18-19.30	Langrenn fristil, julesprint	Sosial oppvarming. Hest med opp og nedrykk, alle skal gå 5 heat i en hal og spenneende løpe. Sosial avslutning :)	Løk, sko og staver fristil, drikkebelte og skift.	RG	
	22.des	Onsdag							
	23.des	Torsdag	BB		Julebus	Kos med familien kveden før kvelden :)	God Jul! Kos dere masse med familie, mat, sovp og fine aktivter :)		
	24.des	Fredag	Julepflaen						
	25.des	Lørdag	Juledag						
	26.des	Søndag	Juledag						

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrenere
52	27.des	Mandag							
	28.des	Tirsdag	BB-stadion	18-19.30	Langrenn fristil	Julelek med fart og spenning	Ski,sko og staver fristil, drikkebelte og skift	RG	
	29.des	Onsdag							
	30.des	Torsdag	BB-stadion	Formiddag	Barnas Nyttårsløp	Nyttårsløpet Bortistoplen Fristil			
	31.des	Fredag	Nyttårsaften						
	01.jan	Lørdag	Nyttårsdag						
	02.jan	Søndag							

	Resonsalperson	E-post	Mobil	Klubb
Hovedtrenger	Robert Granseth	robert.granseth@gmail.com	913609942	Lillehammer Skiklub
Oppmann				
Hjelpetrener				
Hjelpetrener				
Hjelpetrener				
Hjelpetrener				