

Treningsplan 15/16år september-oktober 2021/2022

Viktig. Når framover blir det kaldere, så i tillegg til at det blir ekstra viktig å ha med tørt skift til etter økt, må dere alltid ha med joggesko i bilen på rulleskiøktene, for dersom det ikke er forhold til å gå på rulleski, endres økta til barmark på kort varsel. Det er viktig at vi er klare til kl 18.00, særlig når vi etter hvert begynner med ski på trening, har vi ikke tid til å bruke de første 5-10 minuttene av økta på å styre med smøring av ski osv.

Restitusjonstiltak: Ha alltid med drikkebelte med vann/saft på trening. På hardøkter SKAL du også ha med deg noe å spise i drikkebeltet (feks banan/bar/brødkive) 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.

	Bo
20	Ma
19	Eks
18	
17	Sva
16	
15	Ans
14	
13	Litt
12	
11	Lett
10	
9	Sva
8	
7	Eks
6	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	
42	18.okt	Mandag	Håkonshall	16:30-18:00	Basistrening				Totto	
	19.okt	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Hardøkt i rundløype drag på ca 1 min. Totalt ca 20 min innsats. Vi går i heat	Intensitet: høy. Fokus: pushe med høy intensitet	Egen stoppeklokke	Birk	
	20.okt	Onsdag								
	21.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Teknikk	Fokus: diagonal		Birk	
	22.okt	Fredag								
	23.okt	Lørdag	Samling Ilsetra!							
	24.okt	Søndag								

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
43	25.okt	Mandag	Håkonshall	16:30-18:00	Basistrening				Totto
	26.okt	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Teknikk	Fokus: staking		Birk
	27.okt	Onsdag							
	28.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Teknikk	Fokus: padling		Birk
	29.okt	Fredag							
	30.okt	Lørdag							
	31.okt	Søndag	Håkonshall	10:00-12:00	Løp	Kantentest	Full gnu!! Sammen med 13/14		Birk og Robert

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
44	01.nov	Mandag	Håkonshall	16:30-18:00	Basistrening	Crossfit Hamar			Totto
	02.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Hurtighet	Fokus: øve på sprintlignende situasjoner		Anders Aalber
	03.nov	Onsdag							
	04.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp m/ staver	2 serier 10x40 sekunder med 1 min pause	Intensitet: bønn jonny! Fokus: jobbe med sliten kropp	Staver	Birk og Robert
	05.nov	Fredag							
	06.nov	Lørdag							
	07.nov	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
45	08.nov	Mandag	Håkonshall	16:30-18:00	Basistrening	Crossfit Hamar			Totto
	09.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Rundløype med ca 2x2min på hver runde. 5 runder	Intensitet: høy	Egen stoppeklokke	Birk
	10.nov	Onsdag							

	11.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Rolig løpetur	Fokus: ha lengre tid i lav sone. Sosial skravletur		Arnstein
	12.nov	Fredag							
	13.nov	Lørdag							
	14.nov	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
46	15.nov	Mandag							
	16.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp m/ staver	2 serier 10x40 sekunder med 1 min pause	Intensitet: bønn jønny! Fokus: jobbe med sliten kropp	Staver	Birk og Robert
	17.nov	Onsdag							
	18.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Løp med hurtighet	Fokus: eksplosivitet		Birk
	19.nov	Fredag							
	20.nov	Lørdag							
	21.nov	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
47	22.nov	Mandag							
	23.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn skøyting	Tilvenning på ski, hurtighet	Fokus: Venne seg til snø		Birk
	24.nov	Onsdag							
	25.nov	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn skøyting	Teknikk/hurtighet	Fokus: dobbeldans		Birk
	26.nov	Fredag							
	27.nov	Lørdag							
	28.nov	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
-----	------	-----	-------------	-----------	-----------	-------------------	------------------	------	--------

48	29.nov	Mandag							
	30.nov	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn klassisk	Teknikk	Fokus: diagonal		Birk
	01.des	Onsdag							
	02.des	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn skøyting	Rundløype med drag i ulik lengde. Ca 20 min dragtid	Intensitet: ganske høy Fokus: finne roen på ski i høy fart, skal gå med kontroll		Birk
	03.des	Fredag							
	04.des	Lørdag	BB-stadion		World Cup				
	05.des	Søndag	BB-stadion		World Cup				

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
49	06.des	Mandag							
	07.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn klassisk	Intervall rundløype, ca 20 min total dragtid, draglengde ca 1 min. Vi deler opp	Intensitet: ganske høy, øke utover Fokus: gå godt teknisk i høy intensitet.		Birk
	08.des	Onsdag							
	09.des	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn skøyting	Teknikk/hurtighet	Fokus: padling		Birk
	10.des	Fredag							
	11.des	Lørdag	Natrudstilen		Skirenn	Natrudstilrennet - Klassisk			
	12.des	Søndag	Sjusjøen		Skirenn	Sjusjørennet - Fristil			

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
50	13.des	Mandag							

	14.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn klassisk	Teknikk	Fokus: staking		Birk
	15.des	Onsdag							
	16.des	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn skøyting	Hurtighet			Birk
	17.des	Fredag							
	18.des	Lørdag	BB-stadion		Skirenn	Arne Rustadstuen Minneløp - Klassisk			
	19.des	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener
51	20.des	Mandag							
	21.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Langrenn skøyting	Juleavslutning			Birk
	22.des	Onsdag							
	23.des	Torsdag							
	24.des	Fredag							
	25.des	Lørdag							
	26.des	Søndag							

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Ressursperson	E-post	Mobil	Klubb
Hovedtrener	Birk Strand Bjørnaa	birk.bjornaa@gmail.com	97708146	Lillehammer Skiklub
Oppmann	Thomas Johansen	thomas.johansen@outlook.com	41610677	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Anders Aalberg	anders.aalberg@novartis.com	93444015	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Arnstein Solbrekke	arnsteins@hotmail.com	40841157	Vingrom IL
Hjelpetrener	Kenneth Ulen	k-ulen@online.no	41217079	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Anders Jøranli	andersjoranli@gmail.com	91162371	Søre Ål IL

rg skala
ksimalt anstrengende
tremt anstrengende
ert anstrengende
strengende
: anstrengende
t
ert lett
tremt lett

Hjelpetrener
Kenneth
Anders Aalberg

Hjelpetrener
Arnstein
Kenneth

Hjelpetrener
Arnstein

Hjelpetrener
Kenneth Ulen

Anders Jøranli

Hjelpetrenerne
Anders Aalberg

Hjelpetrenerne
Arnstein
Kenneth

Hjelpetrenerne

Anders Aalberg
Anders Jøranli

Hjelpetrenerne
Kenneth
Anders Aalberg

Hjelpetrenerne

