

## Treningsplan 15/16år januar 2022

**Restitusjonstiltak.** Ha alltid med drikkebelte med vann/soft på trening. På hardøker bør du også ha med deg noe å spise i drikkebeltet (feks banan/bar/brødskeive) 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
1	03.jan	Mandag								
	04.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Teknikk + hurtighet	Fokus: staking		Ingvill/Birk	
	05.jan	Onsdag								
	06.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Sprint-økt m/prolog + 3 heat (opprykk/nedrykk)	Intensitet: all-out! Fokus: øve på å gå i felt		Ingvill	
	07.jan	Fredag								
	09.jan	Søndag	Lygna		Skøyting	<b>Innlandet Cup 3</b> Lygnasæterrennet G15/16+J15/16: 5km				

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	Hjelpetrener
2	10.jan	Mandag								
	11.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk + hurtighet	Fokus: dobbeldans		Ingvill/Birk	
	12.jan	Onsdag								
	13.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	7 x 3min m/2min pause i flatt terreng	Intensitet: i5, Borg 17-20 Fokus: øve på å gå i "overfart"		Ingvill	
	14.jan	Fredag								
	15.jan	Lørdag	Dombås		Skøyting	<b>Mosetertoppen Cup 3</b> Moskusrennet				
	16.jan	Søndag								

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	Hjelpetrener
3	17.jan	Mandag								
	18.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Teknikk + hurtighet	Fokus: diagonal		Ingvill/Birk	
	19.jan	Onsdag								
	20.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	10 x 1min m/3min pause i kuppert terreng	Intensitet: i5, Borg 17-20 Fokus: øve på å gå i felt		Ingvill	
	21.jan	Fredag								
	22.jan	Lørdag	Karidalen		Skøyting	<b>KM individuell start/ Mosetertoppen Cup 4</b> G15+J15/16: 5km G16: 7,5km				
	23.jan	Søndag	Karidalen		Klassisk	<b>KM fellesstart</b> G15/16+J15/16: 5km				

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/Fokus	Husk	Trener	Hjelpetrener
4	24.jan	Mandag								
	25.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Felles skravletur rundt Ingalåmi	Intensitet: rolig Fokus: kose oss på tur	Hodelykt og varm saft på drikkebelte	Ingvill/Birk	
	26.jan	Onsdag								
	27.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	5 x 5min m/2min pause i kuppert terreng	Intensitet: i4/5, Borg 15-20		Ingvill	
	28.jan	Fredag								
	29.jan	Lørdag	Skeikampen		Klassisk	Gaustalsrennet G15/16+J15/16: 5km				
			Raufoss		Skøyting	<b>Mosetertoppen Cup 5</b> Raufossrennet Cross				
	30.jan	Søndag								

Ressurperson

E-post

Mobil

Klubb

Hovedtrener	Ingvill Odden	<a href="mailto:ingvillodden@hotmail.com">ingvillodden@hotmail.com</a>	94895112	Lillehammer Skiklub
Hovedtrener	Birk Strand Bjørnaa	<a href="mailto:birk.bjornaa@gmail.com">birk.bjornaa@gmail.com</a>	97708146	Lillehammer Skiklub
Oppmann	Thomas Johansen	<a href="mailto:thomas.johansen@outlook.com">thomas.johansen@outlook.com</a>	41610677	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Anders Aalberg	<a href="mailto:anders.aalberg@novartis.com">anders.aalberg@novartis.com</a>	93444015	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Arnstein Solbrekke	<a href="mailto:arnsteins@hotmail.com">arnsteins@hotmail.com</a>	40841157	Vingrom IL
Hjelpetrener	Kenneth Ulen	<a href="mailto:k-ulen@online.no">k-ulen@online.no</a>	41217079	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Anders Jøranli	<a href="mailto:andersjoranli@gmail.com">andersjoranli@gmail.com</a>	91162371	Søre Ål IL