

Treningsplan januar 2022

11-12 år Lillehammer skiklub



Uke	Ukedag	Dato	Oppmøte	Tidspunkt	Aktivitet/Stilart	Innhold i økt - Hovedfokus	Husk å ta med	Hovedansvarlig	Hjelpetrener
1	Tirsdag	04.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Diagonalgang - motbakter - Gå uten staver	Ski og staver - ferdig smurt	Paul Erik	Anne Mette
1	Torsdag	06.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Skøyting	Padling - motbakter - Gå uten staver	Ski og staver	Emil	Merethe
2	Tirsdag	11.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Staking og dobbeltak med fraspark - Lett terreng	Ski og staver - ferdig smurt	Merethe	Paul Erik
2	Torsdag	13.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Diagonalgang - motbakter	Ski og staver - ferdig smurt	Emil	Anne Mette
2	Lørdag	15.01.2022	Dombås	1200 -->	Skirenn - Klassisk	GD-cup - påmeldingsfrist 14. januar			
3	Tirsdag	18.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Skøyting	Utforbakter - Skøyting uten staver i stor fart	Ski og staver	Paul Erik	Merethe
3	Torsdag	20.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Skøyting	Padling - motbakter	Ski og staver	Anne Mette	Emil
4	Tirsdag	25.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Staking og dobbeltak med fraspark - Lett terreng	Ski og staver - ferdig smurt	Emil	Paul Erik
4	Torsdag	27.01.2022	Skistadion - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Utforbakter - staking i stor fart	Ski og staver - ferdig smurt	Merethe	Anne Mette
2	Lørdag	29.01.2022	Skelampen	1000-->	Skirenn - Klassisk	GD-cup - påmeldingsfrist 26. januar			