

# Treningsplan februar 2022

## 11-12 år Lillehammer skiklub



Uke	Ukedag	Dato	Oppmøte	Tidspunkt	Aktivitet/Stilart	Innhold i økt - Hovedfokus	Husk å ta med	Hovedansvarlig	Hjelpetrener
5	Tirsdag	01.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Fristil	Skøyting i stor fart - enkeltlans/dobbeltdans. Stafetter.	Ski og staver	Merethe	Zandra
5	Torsdag	03.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Fristil	Fokus padling - lek i skileikområdet.	Ski og staver	Merethe	Anne Mette
6	Tirsdag	08.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Fokus diagonalgang, med og uten staver. Stafetter.	Ski og staver - ferdig smurt	Anne Mette	Zandra
6	Torsdag	10.02.2022	Vind	1800 ->	Skirenn, stafett	Madsstafetten - lag med to - fristil			
6	Lørdag	12.02.2022	Heidal	1100 ->	Skirenn - fristil	GD-cup - påmeldingsfrist 10. februar 22			
7	Tirsdag	15.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Fristil	Introduksjon intervall-trening på ski, skøyting, Balanseøvelser.	Ski og staver	Emil	Merethe
7	Torsdag	17.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Fristil	Rolig tur med hodelykt "Korte Inga Låm". Lek i skileikområdet.	Ski og staver	Emil	Anne Mette
7	Lørdag	19.02.2022	Rudsbjøgd	1200 ->	Skirenn - Klassisk	GD-cup - påmeldingsfrist 18. februar 22			
8	Tirsdag	22.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Fokus dobbeltak med fraspark og overganger i terrenget.	Ski og staver - ferdig smurt	Merete	Magnus
8	Torsdag	24.02.2022	Skistasjon - Utenfor grå kafébygget	1800-1930	Klassisk	Introduksjon intervall-trening på ski, Klassisk. Lek i skileikområdet.	Ski og staver - ferdig smurt	Emil	Anne Mette
8	Lørdag	27.02.2022	Mosetertoppen	Ukent	Skirenn - fristil	GD-cup - påmeldingsfrist 26. februar 22			