

TRENINGSPLAN DESEMBER 11/12 ÅR							
DATO	OPPMØTE	TID	HVA	TRENERE	HA MED		MERKNAD
	BB= utenfor skistua på Birkebeiner skistadion		Det er lagt opp til partall med skate og oddetallsuke klassisk. Veiledning av smøring til klassisk vil trener legge ut på facebook i løpet av dagen treningen er	I klamme= reserve for de to som er satt opp.	Også lurt å ha med tørt tøy, hansker , dersom det er treninger det er veldig vått		
03.des.	BB	1800-1915	Ski, Klasisisk, intervall 1x2x3x3x2x12 min pause	Terje , Jon Olaf (Stine)	ski staver og drikkebelte		
05.des.	BB	1800-1915	Ski, Klasisisk Hurtighet, utforkjøringteknikk	Frode og Stine (Pål)	ski staver og drikkebelte		
10.des.	BB	1800-1915	Ski, Skate, intervall , 30 /30 X5 x 3 , 2 min pause	Pål ,Terje (Stine)	ski staver og drikkebelte		
12.des.	BB	1800-1915	Ski Skate. teknikktrening på padling, hurtighet i slak nedoverbakke	Stine og Frode (Pål)	ski staver og drikkebelte		
14.des.		1030	Natrudstilrennet, Søre Ål, Fristil(minidrett.no)	Terje er tilstede for de som stiller	ski staver og drikkebelte		For de som ønsker å gå dette skirennet så vil Terje være tilstede. Hjelpe til med smøring. Se etter Lillehamer vimpelen
15.des.	BB	1800-1915	Sjusjørennet, Moelven IL, Klassisk minidrett.no)		ski staver og drikkebelte		
17.des.	BB	1800-1915	Ski klassisk, intervall ,2 x 6 min, stafett/ hurtighet	Frode , Stine (Jon Olaf)	ski staver og drikkebelte		
19.des.	BB	1800-1915	Ski klassisk, Rolig med leik øvelser og /staffett/hurtighet	Jon Olaf og Stine (Magnus)	ski staver og drikkebelte		
21.des.	BB	1130	Arne Rustadstuen Minneløp(minidrett.no)/ swix-karusellen(link hjemmesiden LSK)	Pål ansv felles oppv. og oppmøte	ski staver og drikkebelte		Vi møtes kl 1130 ved inngangen til skistua. Veiledning på smøring og gjennomgang felles på løypa
24.des.			GOD JUL				