

TRENINGSPPLAN JANUAR 2020 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. Veildning 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		
04.jan.	Astridbekken	1000	Astridbekkerennet 1. GD renn, Skate , prioritert renn for ALLE	Terje	ski staver og drikkebelte		www.mindrift.no
07.jan.	BB	1800-1915	Ski, Skate Hurtighet, teknikktrening på padling, hurtighet i slak nedoverbakke	Terje, Frode, Jon Olaf (Pål)	ski staver og drikkebelte		
09.jan.	BB	1800-1915	Ski, Skate MÅNESKINNTUR, Hurtighet, stafett og avslutter i skileikområdet	Frode og Jens, Pål (Jon Olaf)	ski staver og drikkebelte		satser på klarvær og går tur uten lykt utenfor lysløypa
14.jan.	BB	1800-1915	Ski Klassisk ,fiskebein og utforkjøringteknikk	Terje, Magnus ,Pål, (Frode)	ski staver og drikkebelte		
16.jan.	BB	1745	Swixkarusellen, Skate , 2 km, Felles oppmøte kl 1745 for felles oppvarming og gjennomgang av løypa . Det er også mulig å gå klippekortrunde før oppmøte 1745.	Terje er tilstede for de som stiller	ski staver og drikkebelte		https://signup.eqtiming.no/?Event=Swix-karusellen&fbclid=IwAR3dlR9caebHw
18.jan.	Heidal	1800-1915	Heidalsrennet 2. renn i GD cup, Klassisk	Terje	ski staver og drikkebelte		
21.jan.	BB	1800-1915	Ski ,Skate, stjerneintervall, pendelstafett	Terje, Frode, Jens (Pål)	ski staver og drikkebelte		
23.jan.	BB	1800-1915	Ski Skate, Rolig med leik øvelser og /staffett/hurtighet, avslutter skileikområdet	Jon Olaf, Stine, Magnus(Pål)	ski staver og drikkebelte		
25/26 jan	Karidalen	1000	KM Helg . Det er ikke KM klasser for 13 år og yngre men det er fint å delta på disse rennene da det er stor mønstring for hele kretesen og da kommer det mange i klassene også inkl 11/12 års klassene	Terje	ski staver og drikkebelte		www.mindrift.no
28.jan.	BB	1800-1915	Ski, Klassisk, fokus på diagonal uten staver Leik øvelser som hurtighet	Magnus, Pål , Frode(Stine)	ski staver og drikkebelte		
			skate				
			klassisk				
			skirenn				