

TRENINGSPLAN MARS 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. 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	påmeldingslink osv
29.febr	Skei	1800-1915	<b>GAUSDALSRENNET, Klassisk, 2 km 5.renn GD-cup</b>	Terje	ski staver og drikkebelte	<a href="http://www.minidrett.no">http://www.minidrett.no</a>
3. mars	BB	1800-1915	Ski, Skate Hurtighet, teknikktraining på dobbeltak, stjernestafett i forskjellige varianter	<b>Terje, Pål , Jon Olaf (Magnus)</b>	ski staver og drikkebelte	
5 mars	BB	1800-1915	Ski, Skate TUR MED HODE LYKT, vi går ungdomsbirken mot Sagmyra og snur halveis på tiden, og avslutter i skileikområdet	<b>Frode og Jens, Stine ( Jon Olaf)</b>	ski staver og drikkebelte, <b>HODELYKT</b> de som har	
7.mars	Lemonsjøen	1100	<b>TESSANSSPRINTEN, fristil 6. renn GD- cup</b>	Terje	ski staver og drikkebelte	<a href="http://www.minidrett.no">http://www.minidrett.no</a>
10. mars	Sjusjøen- BB	1800-1915 (1730 på 12 åringer)	Ski, klassisk, teknikk: 11 Åringer: dobbeltak med fraspark, diagonal uten staver, stafettintervall. 12 åringer går fra sjusjøen og ned til stadion for å gå ungdomsbirkløypa. Foreldre må påberegne kjøring til Sjusjøen. Oppmøte BB kl 1730	Pål / Frode- 12 åringer 11 åringer: Terje /Jon olaf + trenere fra 3/4 trinn	ski staver og drikkebelte( <b>hodelykt på 12 åringer</b> )	hospitering av 10 åringer
12 mars	BB	1800-1915	Ski, klassisk, teknikk: dobbeltak med fraspark, diagonal uten staver, stjerneintervall	Frode, Jens Magnus( Terje)	ski staver og drikkebelte	
15.mars	Sjusjøen- BB	1100	<b>UNGDOMSBIRKEN/BARNEBIRKEN, Klassisk</b>	Pål(12 år), Terje (11 år)	ski staver og drikkebelte	vi stopper på Burger King på vei hjem www.minidrett.no
17.mars	BB	1800-1915	Ski Skate, Rolig med lek øvelser og /staffett som hurtighet til slutt av økta	Magnus, Stine, Jon Olaf( Pål)	ski staver og drikkebelte	
19.mars	BB	1745	Swixkarusellen, langrennscross, Skate, Felles oppmøte kl 1745 for felles oppvarming og gjennomgang av løypa .	Jon Olaf	ski staver og drikkebelte	<a href="http://www.eqtiming.no">www.eqtiming.no</a>
22.mars	Trabelia	1100	<b>TRABELIRENNET, Fristil, GD cup 7.renn, Avslutning og mer info kommer. Her blir det middag og bading på Spitzbergseter etter rennet</b>	Pål	ski staver og drikkebelte( badetøy og skift)	<a href="http://www.minidrett.no/påmeldingfrist">http://www.minidrett.no/påmeldingfrist</a> 13. mars på sosialt etter rennet på FB
24.mars	BB	1800-1815	Ski, klassisk, teknikk: : staking , diagonal uten staver, mye lek, stafettintervall.	Magnus, Stine, Jon Olaf( Jens)	ski staver og drikkebelte	10 åringer på hospitering
26.mars	BB	1800-1915	Ski, klassisk, teknikk: dobbeltak med fraspark, diagonal uten staver, stafettintervall . Det er usikkert om denne treningen blir gjennomført da NM 2020 tar mye av plass og tid. følg med på FB	Terje, Pål , Jon Olaf (Magnus)	ski staver og drikkebelte	
31.mars	BB	1800-1915	Siste trening for sesongen, SKATE	Alle trenere som er tilgjengelig	ski staver og drikkebelte	
2. april	BB	1800	<b>KLUBBMESTERSKAPET, Skate, 2 km</b>	Pål	ski staver og drikkebelte	<a href="http://www.eqtiming.no">www.eqtiming.no</a>
			skate			
			klassisk			
			skirenn			