

Treningsplan 15/16år august september 2020/2021

Økter markert i grønt er testløp.

For de som ikke har klassiskrulleski er det ingen problem å stille med skøyterulleki på klassiskøktene.
Husk å ha med tørt skift til etter treningene så dere ikke blir kalde og syke.

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
34	17.aug	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Mage/rygg stabilisering		Totto/Ingvill	
	18.aug	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Myrrugby	Klær du ikke er redd for og godt med skift til etterpå	Ingvill	
	19.aug	Onsdag							
	20.aug	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Skilek + teknikk + styrkestak	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	21.aug	Fredag							
	22.aug	Lørdag							
	23.aug	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur		Anders	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
35	24.aug	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Parstyrke		Ingvill/Totto	
	25.aug	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Intervall 4x6min 30/15 m/2min pause		Ingvill	Kristian
	26.aug	Onsdag							
	27.aug	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Skilek + teknikk + hurtighet/styrkestak	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	28.aug	Fredag							
	29.aug	Lørdag							
	30.aug	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur		Roger	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
36	31.aug	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Hurtighet/spenst		Totto/Ingvill	
	01.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Fartsleik i rulleskiløypa 40min	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Roger
	02.sep	Onsdag							
	03.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Rulleskikarusell 5km intervallstart	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	
	04.sep	Fredag							
	05.sep	Lørdag							
	06.sep	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur		Hilde	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
37	07.sep	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Mage/rygg stabilisering		Ingvill/Totto	
	08.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Kantentesten intervallstart for	Mer info kommer	Ingvill	Hilde, Kristian
	09.sep	Onsdag							
	10.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Rulleskikarusell 5km intervallstart	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	
	11.sep	Fredag							
	12.sep	Lørdag							
	13.sep	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur		Kenneth	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
38	14.sep	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Imitasjon		Totto/Ingvill	
	15.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Skilek + teknikk + hurtighet	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	16.sep	Onsdag							
	17.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Rulleskikarusell 7,5/5km jaktstart	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	
	18.sep	Fredag							
	19.sep	Lørdag							
	20.sep	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur		Roger	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
39	21.sep	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	Parstyrke		Ingvill/Totto	
	22.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	Intervall 4x6min 30/15 m/2min pause		Ingvill	Roger
	23.sep	Onsdag							
	24.sep	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	Skilek + teknikk + hurtighet/styrkestak	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Kenneth
	25.sep	Fredag							
	26.sep	Lørdag							
	27.sep	Søndag	BB-stadion	10.00-12.00	Løping	Rolig langtur		Kristian/Kjetil Holm	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
40	28.sep	Mandag	Håkonshall	17.00-18.30	Basistrening	"Fangene på fortet"		Totto/Ingvill	
	29.sep	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski klassisk	5x5min m/2min pause	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Anders
	30.sep	Onsdag							
	01.okt	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Rulleski skøyting	Sprintøkt m/ prolog + 4 heat	Hjelm, hansker, rulleski og staver med rulleskipigg	Ingvill	Hilde, Kenneth, Roger
	02.okt	Fredag							
	03.okt	Lørdag							
	04.okt	Søndag							

Uke 41: høstferie

	Ressursperson	E-post	Mobil	Klubb
Hovedtrener	Ingvill Odden	ingvillodden@hotmail.com	948 95 112	Lillehammer Skiklub
Oppmann	Hilde Grøneng	hilde@ram-arkitektur.no	928 15 560	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Kristian Holm	69kristian@gmail.com	958 44 673	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Kenneth Ulen	k-ulen@online.no	412 17 079	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Anders Retterås	anders@retteras.no		Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Roger Thorstad	roger.thorstad@betonmast.no	970 57 312	Søre Ål IL