

Treningsplan 15/16år desember 2020/2021

Husk å ha med tørt skift til etter treningene så dere ikke blir kalde og syke.

Husk også noe mat og/eller saft på drikkebeltet til underveis i/etter øktene. Spesielt viktig på hardøkter.

Vi kjører i utgangspunktet skøyting i partallsuker og klassisk i oddetallsuker.

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
49	30.nov	Mandag							
	01.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Løp	4x7min (45/15) m/2min pause	Refleksvest og lommelykt!	Ingvill	Kenneth
	02.des	Onsdag							
	03.des	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	6x 5min i lysløypa, intensitet 4		Ingvill	Anders
	04.des	Fredag							
	05.des	Lørdag	Natrudstilen		Skøyting	Løypepatrulje NC senior	Se nærmere info fra dugnadsansvarlig		
	06.des	Søndag							
							Rolig langtur ski. Ikke felles langtur, men det oppfordres til å gjøre treningsavtale med andre!		

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
50	07.des	Mandag							
	08.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk + hurtighet		Ingvill	Roger
	09.des	Onsdag							
	10.des	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	5x ca.5min i lysløypa (3 valgfrie løyper)		Ingvill	Kristian
	11.des	Fredag							
	12.des	Lørdag	Natrudstilen		Skøyting	Natrudstilrennet 5km intervallstart	Felles målsettinger på skirenn!		
	13.des	Søndag							
							Rolig langtur ski. Ikke felles langtur, men det oppfordres til å gjøre treningsavtale med andre!		

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Husk	Trener	Hjelpetrener
51	14.des	Mandag							
	15.des	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Hurtighetsøkt	Nisselue og godt humør! Jules avslutning m/Ingvill	Ingvill	Beate, Anders
	16.des	Onsdag							
	17.des	Torsdag	BB-stadion	Første start kl.18.00	Klassisk	Rolig tur med hodelykt	Hodelykt	Kristian	Kenneth
	18.des	Fredag							
	19.des	Lørdag							
	20.des	Søndag	Lygna		Klassisk	1. Mosetertoppen Cup: THL-rennet: 5km intervallstart	Felles målsettinger på skirenn!		

	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	Beate Carolin			Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Roger Thorstad	roger.thorstad@betonmast.no	970 57 312	Søre Ål IL