

## Treningsplan 15/16år januar 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.

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
1	04.jan	Mandag							
	05.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	5 x ca.5min i lysløypa	Intensitet: i4/5, Borg 15-20	Kenneth	Kristian
	06.jan	Onsdag							
	07.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk + hurtighet		Ingvill	Roger
	08.jan	Fredag							
	09.jan	Lørdag							
	10.jan	Søndag	BB-stadion	12.00	Klassisk	TESTRENN 5 km i WC-løypene			

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
2	11.jan	Mandag							
	12.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Sprint-økt: prolog + 3 heat (opprykk/nedrykk)	Intensitet: all-out! øve på gjennomføring	Ingvill	Beate, Hilde
	13.jan	Onsdag							
	14.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Teknikk		Ingvill	Kristian
	15.jan	Fredag							
	16.jan	Lørdag	Vind		Klassisk	<b>3. Mosetertoppen Cup:</b> KM-sprint / Swix-rennet	Felles målsettinger på skirenn!		
	17.jan	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
3	18.jan	Mandag							
	19.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Hurtighet i variert terreng	Skape mest mulig fart i avgjørende partier	Ingvill	Kenneth
	20.jan	Onsdag							
	21.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	7 x ca. 3min (to valgfrie løyper)	Intensitet: i4/5, Borg 15-20	Ingvill	Beate
	22.jan	Fredag							
	23.jan	Lørdag							
	24.jan	Søndag							

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
4	25.jan	Mandag							
	26.jan	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk		Ingvill	Roger
	27.jan	Onsdag							
	28.jan	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Rennforberedende 10 x 1min	Intensitet: i5, Borg 17-20	Ingvill	Kenneth
	29.jan	Fredag							
	30.jan	Lørdag	Beitostølen		Skøyting	KM 5km intervallstart	Felles målsettinger på skirenn!	Ingvill	
	31.jan	Søndag	Beitostølen		Klassisk	<b>4. Mosetertoppen Cup:</b> KM 5km intervallstart			

	Ressursperson	E-post	Mobil	Klubb
Hovedtrener	Ingvill Odden	<a href="mailto:ingvillodden@hotmail.com">ingvillodden@hotmail.com</a>	948 95 112	Lillehammer Skiklub
Oppmann	Hilde Grøneng	<a href="mailto:hilde@ram-arkitektur.no">hilde@ram-arkitektur.no</a>	928 15 560	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Kristian Holm	<a href="mailto:69kristian@gmail.com">69kristian@gmail.com</a>	958 44 673	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Kenneth Ulen	<a href="mailto:k-ulen@online.no">k-ulen@online.no</a>	412 17 079	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Beate Carolin	<a href="mailto:beate.carolin@gmail.com">beate.carolin@gmail.com</a>	957 79 078	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Roger Thorstad	<a href="mailto:roger.thorstad@betonmast.no">roger.thorstad@betonmast.no</a>	970 57 312	Søre Ål IL