

Treningsplan 15/16år februar 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
5	01.feb	Mandag	Zoom	16.30-17.30	Styrke	Basistrening med junior- og senior-gruppa, ferdig oppvarma	Lære av junior og seniorane	Petter	
	02.feb	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Rolig tur i Ingalåmi/ skuterløypa langs Mesna	Husk hodelykt! Ikke ta de nyeste skiene.	Ingvill	Hilde, Beate
	03.feb	Onsdag							
	04.feb	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	5 x 5min m/2min pause	Intensitet: i4/5, Borg 15-20	Ingvill	Roger
	05.feb	Fredag							
	06.feb	Lørdag			24-timers challenge	Rolig tur på egenhånd			
	07.feb	Søndag			5 km klassisk	Regioncup Vind evt. langtur/24-timers challenge	Felles målsettinger på skirenn!		

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
6	08.feb	Mandag							
	09.feb	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Sprint-økt: prolog + 3 heat (opptrykk/nedrykk)	Intensitet: all-out! Øve på gjennomføring	Ingvill	Kristian, Hilde
	10.feb	Onsdag							
	11.feb	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Skileik		Ingvill	Kenneth
	12.feb	Fredag							
	13.feb	Lørdag							
	14.feb	Søndag	Nordseter	11.00	Klassisk	Felles langtur Rolig langtur med bollestopp på Ilsetra		Ingvill	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
7	15.feb	Mandag							
	16.feb	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Teknikk + hurtighet		Ingvill	Roger
	17.feb	Onsdag							
	18.feb	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Rennforberedende 10 x 1min	Intensitet: i5, Borg 17-20	Ingvill	Beate
	19.feb	Fredag							
	20.feb	Lørdag	Raufoss		Skøyting	4. Mosetertoppencup Raufossrennet 5 km fellesstart	Felles målsettinger på skirenn!		
	21.feb	Søndag			Klassisk			Ingvill	

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
8	22.feb	Mandag							
	23.feb	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk + hurtighet		Ingvill	Kenneth
	24.feb	Onsdag							
	25.feb	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	7 x 3min m/2min pause	Intensitet: i4/5, Borg 15-20	Ingvill	Kristian
	26.feb	Fredag							
	27.feb	Lørdag				Hafjell Skimarathon			
	28.feb	Søndag	Øyer		Skøyting	Øyersprinten: skicross			

	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	Beate Carolin	beate.carolin@gmail.com	957 79 078	Lillehammer Skiklub
Hjelpetrener	Roger Thorstad	roger.thorstad@betonmast.no	970 57 312	Søre Ål IL