

Treningsplan 15/16år mars 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
10	08.mar	Mandag	Skype	16.30-17.30	Styrke	Basistrening		Petter	
	09.mar	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Teknikk + hurtighet	Skape mest mulig fart i avgjørende partier	Ingvill	Roger
	10.mar	Onsdag							
	11.mar	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Klassisk	Swix-karusellen: Skicross	Felles målsettinger på skirenn!	Ingvill	
	12.mar	Fredag							
	13.mar	Lørdag	Biri		Klassisk	Madshussprinten/Regioncup Veldre	Felles målsettinger på skirenn!		
	14.mar	Søndag	Trabelia			Trabelirenn klassisk/Regioncup Veldre skate			

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
11	15.mar	Mandag	Skype	16.30-17.30	Styrke	Basistrening		Petter	
	16.mar	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk + hurtighet	Skape mest mulig fart i avgjørende partier	Ingvill	Kristian
	17.mar	Onsdag							
	18.mar	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Sprint-økt: prolog + 3 heat (opptrykk/nedrykk) + kveldsmat	Intensitet: all-out! Øve på gjennomføring	Ingvill	Beate, Hilde
	19.mar	Fredag							
	20.mar	Lørdag							
	21.mar	Søndag	Lygna		Skøyting	Mosetertoppen Cup: Brandburennet 5km	Felles målsettinger på skirenn!		

Uke	Dato	Dag	Oppmøtested	Tidspunkt	Aktivitet	Hva vi skal gjøre	Intensitet/fokus	Trener	Hjelpetrener
12	22.mar	Mandag	Skype	16.30-17.30	Styrke	Basistrening		Petter	
	23.mar	Tirsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Teknikk + hurtighet	Skape mest mulig fart i avgjørende partier	Ingvill	Kenneth
	24.mar	Onsdag							
	25.mar	Torsdag	BB-stadion	18.00-19.30	Skøyting	Sesongavslutning: Skileik	Kose oss!	Ingvill	Kristian, Kenneth, Hilde
	26.mar	Fredag							
	27.mar	Lørdag	BB-stadion		Skøyting	Mosetertoppen Cup: Arne Rustadstuens Minneløp 5km	Felles målsettinger på skirenn!		
	28.mar	Søndag	BB-stadion		Klassisk - skøyting - skøyting	KM stafett: 3x3km 13-16år			

	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