

## Treningssopplegg Fronssamarbeidet haust - vinter 2007-08

	Fron	Kvam	Tormod	STEIL	Harpefoss	Sør-Fron
<b>Måndag</b>		18.00-20.00 Kondisjon - styrke		18.00 Teknikk		
<b>Tysdag</b>	Sjå Tormod		18.00- 20.00 Teknikk- styrke		Allidrett	19.30-21.30 skileik- aerobic
<b>Onsdag</b>				18.00 Kondisjon		
<b>Torsdag</b>	Når det blir skiføre	18.00- ca.19.00 Kondisjon			Kondisjon- fartsleik – teknikk	18.00-20.00 Kondisjon - styrke
<b>Fredag</b>						
<b>Laurdag</b>		10.00-11.00 Rulleskitrening				
<b>Søndag</b>	Sjå eige oversikt					

**NB! Alle treningane er opne for alle Fronsløparar.  
Hugs alltid å ta drikke, skift og gjerne litt mat til etter treningane.**

### Forslag til generelt treningssopplegg for dei som vil satse:

11-12 år: 2-3 treningar pr. veke, 2 fellestreningar + eigentrening, evt. 3 fellestr.  
13-15 år: 5 treningar pr. veke, 3 fellestreningar + 2 eigentreningar.

Ei av treningane kan gjerne vere ei fellestrening i ein anna idrett.  
Det er viktig å sjå på total belastninga i løpet av ei veke, t.d. ikkje hardøkter to dagar etter kvarandre og ikkje hardøkt dagen etter renn.  
Viktig med variasjon innafor alle treningane.

### Treningane bør innehalde følgjande i løpet av ei veke:

- Kondisjonstreningar (intervall/stafett),  
max tre økter på 2 veker for 11-12 åringane og to pr. veke for 13-15 åringane.
- Teknikk
- Langtur, dvs.  $\frac{3}{4}$  - 1 time roleg jogge-/skitur
- Spent og hurtigheit

I tillegg er det viktig med tøying. Ta gjerne ei lita tøyeøkt saman med eit TV-program, sjølv om du ikkje har anna trening denne dagen, (gjerne litt oppvarming fyrst).

### **Fronstreningar:**

Kvar **tysdag kl. 18.00** i Tormod med Jo som hovudtrenar, spesiell vekt på teknikk trening. Pål Thore Aasmundstad blir med på treningane og Åge Rusten ved behov.

Kvar **søndag kl. 11.00 frå 28.oktober**, fortrinnsvis Gålå på ski.

**Torsdagar** blir det og fellestreningar når det blir skiføre.

Treninga blir der skiføre er best og det vil bli lagt vekt på fartsleik og teknikk.

Nærmare informasjon kjem.

**10. - 11.november samling på Gålå** for alle Fronsløparar. Program og påmeldingsinfo. kjem.

**17. – 18.november Fagerhøisamlinga.**

**31.oktober kl. 18.00 smørekurs med Åge Rusten på Klubbhuset i Kvam.**

### **Utstysavtale med G-sport Ringebu**

Fronssamarbeidet har retta ein forespurnad til G-sport Ringebu om tilbod på kjøp av alt ski utstyr, samt ski klede og skismøring.

Vi har pr. i dag fått ei munnleg tilbakemelding om at dette nok vil ordne seg, men avtale er ikkje i orden.

Vi har likevel fått invitasjon frå G-sport Ringebu på **handle dag med 30% rabatt på alt, laurdag 3.november** kl. 10. – 15.

Det blir og ei utandørs **motivasjonsøkt med Egil Kristiansen** for utøvarar frå 12 år og opp til og med juniorløparar, kl. 15.30 ved Ringebuhallen.

Alle er hjarteleg velkomne.

Har døkk spørsmål, ta gjerne kontakt med ein av oss.

Kvam 14.10.07.

Hanne, Jo, Åge, Pål Thore og Torunn