

OPPLEGG FRON SKI SEPTEMBER TIL NOVEMBER

Dag/Dato	Klokka	Oppmøte	Opplegg
Søn. 14.09	16.00	Flatmoen	Friidrett
Ons. 17.09	18.00	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Søn. 21.09	16.00	Kvam idrettspark	Rulleski ca 1time + jogg-hurtighet- husk joggesko
Ons. 24.09	16.00	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Søn. 28.09	11.00	Kjorstad Harpefoss	Langtur
Ons. 01.10	18.00	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Fred. 03.10		TORSBY	skisamling
Lørd. 04.10		TORSBY	skisamling
Søn. 05.10		TORSBY	skisamling
Ons. 08.10	18.00	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Søn. 12.10	11.00	Kverndokka	Elghufsintervall
Ons. 15.10	18.00.	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Søn. 19.10	11.00	Lysløypa Harpefoss	Testløp
Ons. 22.10	18.00	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Lørd. 25.10		Kvamhytta	Samling - eget opplegg
Søn. 26.10		Kvamhytta	Samling - eget opplegg
Ons. 29.10	18.00	Barhaug	Intervall/styrkesirkel
Søn. 02.11		Gålå	Ski

Det blir skisamling på Gålå så tidlig så mulig etter at det er kommet snø.

ANBEFALT EGEN/KLUBBTRENING UTENOM FELLESTRENINGEN

11-12 år: 2-3 treninger. Rolig, gjerne rulleski/sykkel/svømming/jogging. Følg gjerne klubbtreningne og tilpass disse.

Prøv og variere fra uke til uke, varighet 1 time evt. litt lengere. Prøv å tilpass individuelt og legg inn spenst og hurtighet på de rolige øktene, 10 min.

13-14 år: 3 treninger. Opplegg som for 11-12 år, men gjerne litt lengere økter.

15år + : 4 treninger. Opplegg som over, men gjerne litt lengere økter en gang i blant. Langtur opp mot 2 timer enkelte ganger kan være ønskelig, men varier. Legg gjerne inn ei "konkurranse" individuelt for å teste formen en gang i måneden. Vi vil gjerne at denne aldersgruppen får individuelt treningsopplegg. Dette er for å treffe satsingsnivået til den enkelte.

Harpefoss 10.09.08

Åge og Jo