

Plan for 15/16 ski Høst 2018.

UKE	DAG	Egentrening	Fellestrening	Ansvar / trener	Oppmøte annet
35 Med.	man 27.		Rulleski, klassisk Intervall, teknikk, styrke	Anne/Per-Erik	Kaiskuru 1800
	tir 28				
	Ons 29		Rulleski, klassisk, joggesko Kombiøkt teknikk/hurtighet, Løp	Anne	AVLYST
	Tors 30.				
	fre 31.	1 time rolig løp, inkludert 5x stigningsløp 5x spretten skigang i bakke			
Sept	lør 1.	45 min-1.15 Rulleski skøyting, fartsleik			Gå lett, små drag over topper, korte rettstrekk etc.
	søn 2.		Langkjøring 11/2-2 timer	Per-Erik	Kaiskuru kl. 10.00 Drikkebelte, gjerne foreldre
36 Hard	man 3.		Joggesko, Løpsøkt, intervall, gjennomgang testløype, spenst, styrke	Anne/Per-Erik	Komsa skole kl. 18
	tir 4				
	Ons 5		Rulleski skøyting intervall, teknikk, hurtighet	Anne/Per-Erik	Kaiskuru kl. 18
	Tor 6				
	Fre 7		Ulvang samling		Avgang:
	lør 8.		Ulvang		
	Søn 9		Ulvang	Anne	Hjem:
37 Lett	man 10.		FRI		
	tir 11	FRI			
	ons 12.		Testløp, Bjørnstadtest		Komsaskole kl. 18

	Tors 13	FRI	FRI		
	Fre 14	Rulleski fartsleik 1 time styrke			Kaiskuru kl.1800
	Lør 15	FRI			
	Søn 16		Langkjøring 2 timer		Kl.1000
38 Med	man 17.		Hufsintervall, hurtighetstafetter, Joggesko og hufsestaver	Anne/Per-Erik	Kaiskuru 18
	tir 18				
	Ons 19		Rulleski, klassisk Veddemål staking opp Møllenesbakken Hurtighet, styrke		Kaiskuru kl. 18
	tor 20	Rolig løp 1 time, 3x stigningsløp, styrke			
	fre 21				
	Lør 22		Langkjøring 11/2 time	Per-Erik	
	søn 23		Kick-off Alta if langrenn	styret	Info kommer
39 Hard	man 24		Rulleski skøyting, teknikk, intervall, hurtighet, styrke	Anne	Kaiskuru 1800
	tir 25	45 min rolig løp			
	ons 26		Stjerneintervall, hurtighet, styrke	Anne/Per-Erik	Kaiskuru kl. 18
	tor 27	FRI	FRI		
	Fre 28		Porsanger samling	Evy/Per-Erik	
	Lør 29		Porsanger samling		
OKT	søn 30.		Porsanger samling		
40 lett	man 1.	Høstferie	FRI		
	tir 2	Høstferie TUR/gå, sykle, løpe			
	Ons 3.	Høstferie	(Elghufs)	?	
	Tor 4.	Høstferie			
	Fre 5.	Høstferie			

		Rolig løpetur i terreng			
	Lør 6	Rolig skate 45 min			
	Søn 7.		Langkjøring 2 timer		
41 Med	man 8.		Rulleskihinderløype, sprinttrening Skøyting		
	ons 10		Elghufs, hurtighet, styrke		
	fre 12	Rulleski klassisk fartsleik			
	Lørd. 13		Gruppesamling hos Per-Erik og Evy!!	Per-Erik/Evy/Anne	Info kommer
	Søn 14	FRI			
42Hard	man 15.		Bjørnstadtest	Anne/Per-Erik	Komsa sk. Kl. 1800
	tir 16				
	Ons 17		Elghufs, basketball/volleyball, mentaløvelse		
	Tor 18	Rolig løpetur 1 time tøyning			
	Fre 19				
	Lør 20		Klassisk rulleski		Prix Gakori Kl.1000
	Søn 21		Felles langtur		Kl.1000
43 Lett	man 22.		Fartsleik, dueller, smidighet		Kl.1800
	tir 23	Fri			
nov	ons 24.		Elghufsintervall, styrke, ballspill, mental øvelse	Per-Erik/Thomas	Kl. 1800
	Tor 25.	Fri			
	Fre 26		Fri		
	Lør 27	løp/svømmetrening			
	Søn 28.		Langkjøring	Per-Erik	

44Med	man 29.		Elghufs, styrke, ballspill	Anne/Per-Erik	
	tir 30				
	Ons 31		Sprint trening, gruppeoppgaver		
	tor 01.				
	Fre 02				
	Lør 03		Skigang i slalombakken	Anne	
	Søn 04		Langkjøring	Per-Erik	
45 Hard	man 05.		Fartsleik 1t. Gjennomgang skiutstyr		
	tir 06	FRI			
	Ons 07		Sarisalki kretssamling		
	Tor 08				
	fre 9				
	lør 10.		Sarisalki kretssamling		
	søn 11.				
46 Lett	man 12.		Fri		
	Tirs 13		Fri		
	Ons 14.		Hurtighet og hufs eller ski		Holstbakken /Kaiskuru
	Tor 15	Lett løpetur eller ski styrke			
	fre 16				
	lør 17.	Lett løpetur eller ski styrke			
	søn 18.		Langkjøring løp eller ski		Kl. 1000
47 Med	man 19.		Staking, sprint eller distanseløp		
	Tirs 20				
	Ons 21.		Skøyting teknikk kombidrag eller hurtighet løp med staver		
	Tors 22.	Lett løpetur 1 time			

	Fre 23				
	Lør 24		Ski hvis mulig		
	Søn 25		Ski hvis mulig		

September: - mye rulleski, teknikkintervaller.

Oktober : mer løp og hufs. Bygge kondis og styrke

November: Tilvenne ski. Holde oppe treningstrykket.

Fellestreningene mandag og onsdag, vil være intervallpreget og ha høy intensitet. Det er satt opp forslag til trening mellom fellestreningene. Snakk med en av trenerne hvis dere har annen idrett, annet program, så tilpasser vi sammen. Det er plass til å fylle inn selv.

NB! Se periodisering., dvs. lett uke, middels uke, hard uke. Veldig viktig å ha noen lette uker for restitusjon og overskudd. Derfor er planlegging så viktig!

Ikke vær redd for å bli sliten på samling. Ta heller to hviledager etterpå!

Kom gjerne med innspill. Dette er forslag til plan, og det kan og vil bli justeringer.

Per-Erik og Anne