

Plan for Nordlysbyen ski Høst 2018. Kapasitetsperiode 2.

UKE	DAG/dato	Morratrening. TIRSDAG:Toppidrett kl 08-09. Alle fra 0910-1025 Nina TORSDAG: kl 0815/0830 ? Daniel	Fellestrening	Ansvar / trener	Oppmøte andre tilbud
34 Hard					
	Tor 16		Alta samling		Avgang F.hallen / vgs kl 0800
	Fre 17		Alta samling		
	lør 18.		Alta samling		
	Søn 19		Alta samling		
35 Lett	man 20.		Sponsor trening Eva. Se info fra Ole	Eva	
	tir 21	Toppidrett :0830- 1030. Info + noe felles med andre idretter. Nina	Fri/ Sandfalljogg		
	Ons 22				
	Tor 23	I3 skate - Tollevika			
	Fre 24				
	lør 25.				
	søn 26.		Haldemarsjen		
36 Med	man 27.		Rest økt kl/ Fri		
	tir 28	Toppidrett basis + styrke	Fri		
	Ons 29				
	Tor 30	I3 økt, Klassisk rullleski, Rskiløypa			
	fre 31.				
Sept	lør 1.				
	søn 2.				

37 Hard	man 3.		Testløp rulleski F	Pebj	Tangen kl 1800. Start kl 1830
	tir 4	Toppidrett basis + styrke			
	Ons 5				
	Tor 6		Trening på reisa til Kirkenes	Per Erik, Jørn T og Ronny	Avgang F.hallen / vgs kl 0800
	Fre 7		Ulvang samling		
	lør 8.		Ulvang		
	Søn 9		Ulvang		
38 Lett	man 10.		Fri		
	tir 11	Toppidrett basis 08-09.+ teori.	Fri		
	ons 12.				
	Tor 13	Lett løp + kjernetrening 0830 på skolen	Testløp klassisk	Jørn Tore	OBS:1730 Tangen, start kl 1800
	Fre 14				
	Lør 15	I3 Skate		Henriette	Kaiskuru kl 09.30
	Søn 16				
39 Med	man 17.		Naturlig intervall Klassisk	Ole M	Kaiskuru 1830
	tir 18	Toppidrett basis + styrke			
	Ons 19				
	tor 20	Elghufs. Kaiskuru kl 08.15			
	fre 21				
	Lør 22	I3 klassisk		Ole M	Tangen kl 10.00
okt	søn 23				
40 Hard	man 24		Naturlig intervall Skate	PEBj	Kaiskuru 1830
	tir 25	Toppidrett basis + styrke			
	ons 26				
	tor 27	Elghufs. Rafsbotn kl 08.15			

	Fre 28		Porsanger samling		
	Lør 29		Porsanger samling		
	søn 30.		Porsanger samling		
41 lett	man 1.	Høstferie	Porsanger samling		
	tir 2	Høstferie			
	Ons 3.	Høstferie			
	Tor 4.	Høstferie			
	Fre 5.	Høstferie			
	Lør 6				
	Søn 7.				
42 Med	man 8.		Naturlig intervall	Jørn T	Kaisk 18.30
	tir 9	Toppidrett basis + styrke			
	ons 10				
	Tor 11	Elghufs. Kaiskuru kl 0815			
	fre 12				
	Lør 13	I3 skate		Jørn T	Kaiskuru kl 09.30
	Søn 14				
43Hard	man 15.		Bjørnstadtest	Henriette	Alta vgs 1830,
	tir 16	Toppidrett basis + Styrke			
	Ons 17				
	Tor 18	Elghufs. Rafsbotn kl 08.15			
	Fre 19				
	Lør 20		Hjemmesamling: i3 intervall 2.økt :styrke / slyngetrening	Alle trenere	0900 Detsika 1700 Alta vgs
	Søn 21		Felles langtur		
44 Lett	man 22.	Fri			
	tir 23	Fri			
nov	ons 24.				

	Tor 25.	Elghufs. Kaiskuru kl 0815			
	Fre 26				
	Lør 27	I3 hufs/ løp		PEBj	Kaiskuru kl 09.30
	Søn 28.				
45Med	man 29.		Naturlig intervall	PEBj	Alta vgs 1830
	tir 30	Toppidrett basis + styrke			
	Ons 31				
	tor 01.	Elghufs. Kaiskuru kl 0815			
	Fre 02				
	Lør 03	I3 hufs/ løp		Ole M	Sorrisniva bru kl 09.30
	Søn 04				
46 Hard	man 05.		Bjørnstadtest	Jørn T	Alta vgs 1800,
	tir 06	Toppidrett basis + styrke			
	Ons 07		Sarisalki kretssamling		
	Tor 08				
	fre 9				
	lør 10.		Sarisalki kretssamling		
	søn 11.				
46 Lett	man 12.		Fri		
	Tirs 13		Fri		
	Ons 14.				
	Tor 15	Elghufs. Holstbakken			Videreg 08.15
	fre 16				
	lør 17.	I3 ski eller hufs		Henriette	Kl 09.30 Sted ?
	søn 18.				
47 Hard	man 19.		Naturlig intervall	Henriette	Alta vgs 18.30
	Tirs 20	Toppidrett + styrke			
	Ons 21.				

	Tors 22.		Ski Alta		
	Fre 23		Ski Alta		
	Lør 24		Ski Alta		
	Søn 25		Ski Alta		

Senrtale arbeidsoppgaver ;

September: - mye rulleski, intervaller. Bygge ukene rundt felles hardøkter

Oktober : mer intensivitet. Være ekstrem nøye med periodisering på mengde og intensitet. Sentralt er alt som har med restitusjon å gjøre.

November: Tilvenne ski. Holde seg til treningsplanen og ikke la seg rive med

I helgene bør dere avtale å trene en del sammen. Intervaller lørdager + evt. Styrke , og langturer søndager. Bruk facebook og inviter.

Forbehold om endringer.