

# Rammeplan Oktober 2011

Joggesko taes med på alle fellesøker!

Klikk1: 5x2 min. holde trening. Fokus: pust, avspenning.(slapp av i venstre arm, og høyre skulder) rundblink.

Klikk2: 3x4 serier (60 klikk) full drill. Frys på rund blink.

Dato	Trening	Skyting
1	i1 klassisk, 1,5 timer 13-14 år, 2 timer 15-16 år, lette gear!	
2	Treningsløp med startnr. i4, komb, start kl. 18.00	● Skyting 18.00
● 3	Teknikk skate oppmøte Mjølan kl 17.30, styrke 18.30 litt usikker om hallen er ledig!!!!	
● 4	Hvile 13-14 år, 15-16 år kombi på beina Skillevollen, 1,20,	● Skyting 18.00
5	Hvile	
● 6	i3 skate 8x3 min, kombi økt.	● Skyting kl 18.00
7	i2 klassisk stakeøkt, 1 time.	
8	i1 sykkel, 1.5-2 timer, offroad	Klikk 1
9	i1 klassisk, kombi økt, 10 serier,	● Skyting kl 18.00
● 10	Styrke kl. 17.00- 18.00, kl. 18.00-19.00 til trappeintervall på Mjølan, husk hodelykt, vest.	
● 11	Kombi økt på Skillevollen kl. 18.00 for 15-16 år, hvile 13-14 år	Klikk 2
12	hvile	
● 13	i1 klassisk, rolig komb, Skillevollen, 1.45,	● Skyting kl 18.00
14	i1 beina, 1.20	
15	i1 skate 1.5 - 2 timer, de eldste går 2 timer. 15 min uten staver. Tenke på arbeidsoppgaver.	Klikk 1
16	i1 beina 1 time på morran. <b>Pakketest på kvelden</b> , joggesko	● Skyting kl 18.00
● 17	i4 skate hardøkt, styrken utgår da økten blir hard nok alene. 2x4 i3, + 10x2 i4 på de største. Teknikk. <b>Bunnpris Båsmoen kl 17.00</b>	
18	Hvile 13-14 år, resten klassisk komb økt på Skillevollen kl. 18.00	
19	i1 beina 45 min, styrke trening hjemme 20 min.	
● 20	i3/4 hard komb på beina, Skillevollen kl. 17.45 for innskyting. Gjestetrener har ansvaret (1.5 timer)	● Skyting
21	i1 klassisk 1.20 min	
22	i1 sykkel offroad klokkerhagen-kjempheia- gammelveien til Utsikten-hjem 2 timer	Klikk 2
23	i1 komb skate, 1.20	● Skyting kl 18.00
● 24	Styrke på Mjølan, kl 17.00 starter vi. i1 beina langs med elva.	
25	i2 klassisk staking, 50 min, husk tøying, for 15-16 år blir det komb på Skillevollen kl.18.00	
26	Hvile	
● 27	Hard komb beina, Skillevollen, innskyting kl. 17.45	● Skyting
28	i1 skate 1.20 for de minste 2 timer for de største.	
29	Hvile	Klikk 1
30	i1 klassisk 1.20 , lette gear, diagonal i bakker osv. Skillevollen kl. 18.00	● Skyting kl 18.00
● 31	Styrke Mjølan kl.17.00, i4 spretne skigang med klassisk staver 7-10 x 1 min	

TRENINGSDAGBOKEN SENDES TIL:jan-erik@xpresstrykk.no

**Joggesko taes med på alle fellesøker da det kan bli glatt å gå rulleski !**

Endringer på fellesøker kan komme på kort varsel!, sjekk derfor hjemmesiden før trening!!  
Doris, Svein Morten, Joakim, Roar, Trygve, og Jan-Erik 406 27127