

Rammeplan Februar 2012

Klikk 2 ganger pr. uke

Dato	Trening	Skyting
1	Hvile	
● 2	■ Kombi trening, 10 min uten staver, 1,20, i3 13 år 5x4.....15-16 år 6x6	● Skyting kl 18.00
3	i1 klassisk 1.5 timer	
4	■ ,Hvile, eller Grane Sprinten, fri, fellesstart	
● 5	■ NC4 Skillevollen, Langrenn Kjærstad, klassisk	
● 6	Skate- teknikk, 13-14 år kl. 18.00----- 15-16 år kl. 19.00-, ingen skyting	
7	■ Hsb cup klassisk	
8	13-14 år hvile, 15-16 år kombi i1, 1.20 timer klassisk	
● 9	Kombi økt skate i1	● Skyting kl 18.00
10	■ KM- Sprint, Nordlanscup 5 langrenn, Fauske, Fri	
11	■ KM skibytte NC6, Fauske	
12	■ Tour de Salten finale, sprint, fristil----- rolig komb i1 skate kl. 18.00	● Skyting kl 18.00
● 13	Hvile 13-14, 15-16 år kombi klassisk/stafettrening	
14	■ Hsb cup skate, Hovedlandsrenn detakere: 2xi3-6 min. +3xi4-4 + 2xi5-2min. + nedjogging	
15	Hvile/reise	
● 16	i1 rolig komb ,skate	● Skyting kl 18.00
17	■ Hovedlandsrenn skiskyting Hvile 13-14 år	
18	■ Hovedlandsrenn skiskyting Faillærennet,Utskarpen, klassisk	
19	■ Hovedlandsrenn skiskyting i1 kombi, skate, kl. 18.00	● Skyting kl 18.00
● 20	Hvile 15-16 år, 13-14 år i1 klassisk langtur 3x5 km= 15 km, kl. 18.00	
21	■ Hsb cup klassisk	
22	Hvile	
● 23	i3 skate kombi 5x5 15-16år----- 13-14 år 5x4 i3	● Skyting kl 18.00
24	Hvile/sjekke løypene for helgen	
25	■ KM skiskyting Skonseng,	
26	■ KM skiskyting Skonseng,	
● 27	i1 klassisk 1.20 med teknikk, 15 min uten staver, ingen skyting, kl.18.00	
28	i1 skate, tenke teknikk, gjerne gå på dagen i dagslys, 1.30 timer	
29	Hvile	

TRENINGS DAGBOKEN SENDES TIL:jan-erik@xpresstrykk.no

Det oppfordres til klikk-trening 2 ganger pr. uke, + vedlikeholdsstyrke mage,rygg,

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