

# Rammeplan Januar 2012

Klikk 2 ganger pr. uke

Dato	Trening	Skyting
● 1	■ Testløp med startnr. skiskyting/langrenn, innskyting/påmelding kl. 17.00, Løpsstart kl. 18.00	Matpakke
● 2	Klassisk i1, 10 min uten staver, 4 hurtighetsdrag, kl. 18.00, 1.20 min., <b>møte for alle Kvalfoss-reisende kl. 19.20</b>	
● 3	i1 skate, kombi, 1.20, kl.18.00, alle	
4	Hvile	
● 5	■ Klassisk hardøkt i4, 2-3-4-4-3-2 min. 10 min uten staver	● Skyting kl 18.00
6	Hvile, sjekke løyper	
7	■ Kvalfoss sprinten/ i1 skate, 1 time, 10 min uten staver	
8	■ Kvalfoss sprinten / Leirfjorden klassisk langrenn,	
● 9	Hvile Kvalfoss-detakere, i1 klassisk 1 time, kl. 18.00	
● 10	i1 skate kombi 1.30, alle. kl.18.00	
11	i1 klassisk 1-1,5 timer på de største.	
● 12	■ Max i3, lett økt. Fartslek, kombi økt, <b>Alle skal ha med matpakke/skifteklær</b>	● Skyting kl 18.00
13	Hvile gjennomgang av løypene	
14	■ KM på SKI, NordlandsCup 3, skate	
15	■ KM på SKI, NordlandsCup 4, klassisk	
● 16	i1 klassisk restitusjon, 1 time, kl. 18.00, kombi økt	● Skyting kl 18.00
● 17	i1 skate rolig komb 15-16 år 1.5 timer, <b>13-14 år 1 time skate ingen skyting</b>	● Skyting kl 18.00
18	Hvile alle	
● 19	■ i3 skibytte, kombi økt, klassisk og skate-ski, 5x5 og 6x6, <b>Alle skal ha med matpakke/skifteklær</b>	● Skyting kl 18.00
20	Hvile alle	
21	Klassisk i Korgen?	
22	■ NC2 skiskyting, Hattfjelldal	
● 23	Teknikk trening klassisk, 1.30 time	● Skyting kl.18.00
● 24	■ HSB_-Cup, distanse trening, trene på å gå seg inn i løp.	
25	Hvile	
● 26	i1 rolig komb skate, 1.30	
27	Hvile	
28	■ Helgelandsmesterskapet, Sjømoen, skibytte, klassisk/fri	
29	■ Helgelandsmesterskapet, Skillevollen sprint stafett,	
● 30	i1 rolig komb, klassisk, 1.20	● Skyting kl. 18.00
● 31	■ HSB-Cup	

**TRENINGSDAGBOKEN SENDES TIL: [jan-erik@xpresstrykk.no](mailto: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