

Treningsprogram fredag

Tid: 19.00-21.00 Emne: Generell styrkjetrening Fokus: Uthaldande styrkje for langrenn

Stordalshallen:

1. Generell og spesiell oppvarming 10-15 min.

2. Hovuddel - styrkje ca 80 min

Jenter 13-16 år: 13 stk	Gutar 13-16 år: 16 stk	Jenter 11-12 år: 11 stk	Gutar 11 og 12 år: 13 stk
Styrkje mage, rygg, stabilisering: 1. Ulike Sit-ups 2. Rygg 3. Stabilisering	Team track Imitasjonsøvingar og turn - Diagonalgang - Hopp - Rulle - m.m	Bein 1. Hekkar 2. Tjukkas 3. Potetplukk 4. Powerøving 5. Stille lengde eller diagonal hopp/ hink Ca 3x45 sek på kvar øving 15 sek pause 1 min pause når ein bytter øving	Styrkje armar, rygg: 1. Stakeimitasjon. Bråsterk 2. Trillebår 3. Armgang teppefliser 4. Armhevingar 5. Dips Ca 3x 45 sek på kvar øving 15 sek pause 1 min pause når ein bytter øving.
20 min	20 min	20 min	20 min
Martine Lorgen Øvrebust Vilde Lorgen Øvrebust	Anniken Hjelbakk Hole Lars Anders Hoel	Petter Løset Skodjereite Petter Elias Vestre Røkke	Helene Krokfoss Andreas Hjelle Pål Bjørn Øvrebust

3. Uttøying 10-15 min.

Treningsprogram laurdag 1. økt

Periode 09.00-11.00Emne: Teknikk rulleski fristilFokus: Dobbel og enkeldans, hurtigheit

Område: Fakrökkane, Campingen, Vinjesanden, Skulen, Bedehusplassen				
09:00-11:00	Jenter 13-16 år: 13 stk	Gutar 13-16 år: 16 stk	Gutar 11 og 12 år: 13 stk	Jenter 11-12 år: 11 stk
09:00	Oppvarming: Gå til området vi skal trene (Vinjesanden).	Oppvarming: Gå til området vi skal trene (Pedro /Helland/ sjøgata).	Oppvarming: Gå til området vi skal trene (Vad møbler, sentrum)	Oppvarming: Gå til området vi skal trene (Bedehusplassen).
09:15	Teknikk: Balanse, teknikk u.stavar, enkeldans, dobbeldans m.m.	Teknikk og leik: Balanse, teknikk u.stavar, enkeldans, dobbeldans m.m.	Teknikk: Balanse, slalåm, teknikk m/u.stavar. Dobbeldans og enkeldans.	Teknikk: Balanse, slalåm, teknikk m/u.stavar. Dobbeldans og enkeldans. <i>Området: Kyrkja/ bedehusplassen og veg mot Stordalstunet</i>
09:45	Hurtigheit og stafett Sentrum, rulleskiløypa (rundløype)	Hurtigheit og stafett Sentrum, rulleskiløypa (rundløype)	Leik, hurtigheit og stafett	Leikar og stafett <i>Området: Kyrkja/ bedehusplassen og veg mot aldersheim</i>
10:30	Avslutning roleg tur tilbake til Stordalshallen	Avslutning roleg tur tilbake til Stordalshallen.	Avslutning roleg tur tilbake til Stordalshallen	Avslutning roleg tur tilbake til Stordalshallen
Trenar	Lars Anders Hoel	Anniken Hjelbakk Hole Andreas Hjelle	Petter Elias Røkke Petter Løset Skodjereite	Vilde Lorgen Øvrebust Pål Bjørn Øvrebust
Støtte	Erik, Stig Are og Jørn Ove (sanitet og støtte) Pål, Øyvind og Arnstein (skilting rulleskitrening, køyre ut kjepler på Vad Møbler, Pedro og bedehusplassen).			

Treningsprogram laurdag 2. økt, med stavar

Periode: 16.00-17.45

Emne: Intervall/ elghufs, spenst,

Fokus: Lære øvingar for å trene kondisjon og hurtigheit

Område: Skulen, Stadion, Mebust	Mål: Lære øvingar der ein trenar spenst og hurtigheit. Lære forskjellen på skigang, elghufs og sprettende skigang.
---------------------------------	--

16.00-17.45	15-16 år	13-14 år	11-12 år
16.00	Oppvarming: Roleg jogg til området; Skogsveg Mebust Teknikk: skigang, elghufs og spettende skigang. Prøve ut treningsformene. Lære når bruker ein dei ulike teknikkane. Intervall: Elghufs t.d. 6X2 min Sprettende skigang som duell/ stafett; t.d. 6x10 sek	Oppvarming: Roleg jogg til området; Skogsveg Mebust Teknikk: skigang, elghufs og spettende skigang. Prøve ut ulike treningsformer. Lære når bruker ein dei ulike teknikkane. Intervall (elgh.): t.d. 5X2 min Sprettende skigang som stafett; t.d. 6x10 sek	Oppvarming: Jogg terrengløypa + leikar Teknikk: skigang, elghufs og spettende skigang. Prøve ut i ulike treningsformer. Lære når bruker ein dei ulike teknikkane. Intervall: t.d. 5x20-30 sek
2 17.30	Del 2. Hurtigheit og imitasjonsøvingar på bana	Del 2. Hurtigheit og imitasjonsøvingar på bana	Spenst og stafett: Sprettende skigang stafett Intervall: Blekksprutstafett + leikar
Trenar	Lars Anders Hoel Petterane	Anniken Hjelbakk Hole Andreas	Pål Bjørn Øvrebust
Område	Del 1: Skogsveg Mebust Del 2: Stadion	Del 1: Skogsveg Mebust Del 2: Stadion	Bana, terrengløypa og bakke bak skulen

Treningsprogram søndag 1. økt

Periode 08.45-10.45

Emne: Teknikk rulleski fristil, padl

Rulleskiløp: Start - mål; Pedro

Område; Fakrikkane, Campingen, Vinjesanden Erik og Jørn Ove (tidtaking/ heat inndeling). På merking rulleskiløp. Vakter: Arnstein, Stian, Øyvind og Stig Are (gul vest)

Tid	Jenter 11-12 år: 11 stk	Gutar 11-12 år: 13 stk	Jenter 13-16 år: 13 stk	Gutar 13-16 år: 16 stk
08:45	Oppvarming: Oppvarming til rulleskiløp	Oppvarming: Gå til Vad Møbler	Oppvarming: Gå til område vi skal trene. Barnehaugen.	Oppvarming:
	Rulleskiløp 0900: Sprint: Innleiande heat + finalar. 2x smårunde	Leik, stafett, teknikk Område: Vad Møbler	Teknikk: Fokus på balanse, dobbeldans i tyngre terreng og padling. Barnehaugen og Hovslia	Teknikk: Dobbeldans i tyngre terreng og padling Område: Vinjehjellane el Hovslia
	Leik, stafett, landhockey Område: Vad Møbler	Rulleskiløp 09:20 Sprint: Innleiande heat + finalar. 2x smårunde	09.40: Sprint: Innleiande heat + finalar. 1 lang+1 kort runde	Førebuing til rulleskiløp
	Roleg tur i området. Øve padling ved hallen.	Teknikk padling: Øve på padling m./u stavar	Roleg rulleski med teknikkfokus 15 min	10:00: Sprint: Innleiande heat + finalar. 1 lang+1 kort runde
Trenar	Vilde Lorgen Øvrebust Helene Krokfoss	Andreas Hjelle Petter Elias	Anniken Hjelbakk Hole	Lars Anders Hoel
Funksj.	Erik og Jørn Ove (tidtaking/ heat inndeling). På merking rulleskiløp. Vakter: Arnstein, Stian, Øyvind og Stig Are (ta på gul vest)			

Treningsprogram søndag 2. økt

Stordalssamlinga haust 2016

Periode 14.00-15.30

Emne: terrengløp

Fokus: Teknikk og kondisjon

Område; Kirkebø stadion, elvaforbygninga	Erik, Jørn Ove, Stian og Øyvind (tidtaking) Terrengløp: Merking Pål
---	---

14. - 15.30	11-12 år	13-14 år	16-15 år
14.00 -	Oppvarming: Roleg jogg gjennom løypa	Oppvarming: Roleg jogg gjennom løypa	Oppvarming: Roleg jogg gjennom løypa
14.20	Start terrengløp 14:25 1 runder		
	fotball	Start terrengløp 14:35 2 runder	
		Fotball og uttøying	Start terrengløp 14:45 3 runder
15.00	Felles uttøying på bana		
Ansv.	Petter Elias og Andreas	Lars Anders	Anniken