

Treningsprogram fredag

Tid: 19.00-21.00

Emne: Generell styrkjetrening

Fokus: Uthaldande styrkje for langrenn

Stordalshallen:

1. Generell og spesiell oppvarming 15 min.

2. Hovuddel - styrkje ca 75 min

1. Gutar 11-13 år (10 stk)	2. Gutar 14-16 år (7 stk)	3. Jenter 11-12 år (9 stk)	4. Jenter 13-16 år (13 stk)
Styrkje mage, rygg, stabilisering: 1. Ulike Sit-ups 2. Rygg 3. Stabilisering	Team track Imitasjonsøvingar, motorikk og koordinasjon - Diagonalgang - Hopp - Rulle - m.m	Bein 1. Hekkar 2. Tjukkas 3. Potetplukk 4. Powerøving Ca 3x40 sek på kvar øving 20 sek pause 1 min pause når ein bytter øving	Styrkje armar, rygg: 1. Bråsterk 2. Staking m strikk ribbevegg 3. Trillebår 4. Armhevingar Ca 3x 35-40 sek på kvar øving 20-25 sek pause 1 min pause når ein bytter øving.
16 min	16 min	16 min	16 min
Martine Lorgen Øvrebust	Lars Anders Hoel	Petter Løset Skodjereite	Hans Martin Gjedrem

3. Uttøing 15 min.

Treningsprogram laurdag 1. økt

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

Område: Fakrikkane, Campingen, Vinjesanden, Skulen, Bedehusplassen			
09:00-11:00	Gutar 14-16 år og jenter 13-16 år: 20 stk (delt i grupper i økta)	Gutar 11-13 år 10 stk	Jenter 11-12 år: 9 stk
09:00	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 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)	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
Trenar	Hans Martin Gjedrem Lars Anders Hoel	Pål Bjørn Øvrebust Andreas Hjelle	Vilde Lorgen Øvrebust Helene Krokfoss Live Johanne Røkke
Støtte	Sten, Aslak, Erik, Stig Are og Lars Even (sanitet og støtte) Stian (køyre ut kjepler på Vad Møbler, Pedro og bedehusplassen).		

Treningsprogram laurdag 2. økt, med stavar

Periode: 15.30-17.30Emne: 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.	
15.30-17.30	15-16 år	13-14 år	11-12 år
	Oppvarming: Roleg jogg til området; Skogsveg Mebust Teknikk: skigang, elghufs og spettende skigang. Prøve ut treningsformene. Lære når bruker ein dei ulike teknikkane. Intervall: 1. Elghufs t.d. 6X2-3 min 2. Sprettende skigang som duell/ stafett; t.d. 6x10 sek	Oppvarming: Roleg jogg til området; Skogsveg Mebust Teknikk: skigang, elghufs og spettende skigang. Prøve ut treningsformene. Lære når bruker ein dei ulike teknikkane. Intervall: 1. Elghufs t.d. 5-6X2 min 2. Sprettende skigang som duell/ 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.
2 17.00	Del 2. Hurtigheit og imitasjon og uttøying på bana	Del 2. Hurtigheit og imitasjon og uttøying på bana	Spenst og stafett: Sprettende skigang stafett Intervall: Rundeintervall + leikar
Trenar	Lars Anders Hoel Helene Krokfoss	Hans Martin Gjedrem Live Johanne Røkke	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 09.00-11.00Emne: Teknikk rulleski fristil, padlRulleskiløp: Start - mål; Pedro eller Øvrebust

Område; Blir bestemt fredag	Erik og Jørn Ove (tidtaking/ heat inndeling). På merking rulleskiløp. Vakter: Arnstein, Stian, Øyvind og Stig Are (gul vest)
------------------------------------	--

Tid	Jenter 11-12 år: 9 stk	Gutar 11-13 år: 10 stk	Jenter 13-16 år: 13 stk	Gutar 14-16 år: 7 stk
09:00	Oppvarming: Oppvarming til rulleskiløp	Oppvarming: Gå til Vad Møbler	Oppvarming: Gå til område vi skal trene. Barnehagen.	Oppvarming:
	Rulleskiløp 0920: Sprint: Innleiande heat + finalar.	Leik, stafett, teknikk Område: Vad Møbler	Teknikk: Fokus på balanse, dobbeldans i tyngre terreng og padling. Barnehagen og Hovslia	Teknikk: Dobbeldans i tyngre terreng og padling Område: Hovslia eller Vinjehjellane
	Leik, stafett, landhockey Område: Vad Møbler	Rulleskiløp 09:40 Sprint: Innleiande heat + finalar.	Rulleskiløp 10:00: Sprint: Innleiande heat + finalar. 1 lang+1 kort runde	Rulleskiløp 10:20: Sprint: Innleiande heat + finalar. 1 lang+1 kort runde
	Roleg tur i området. Øve padling ved hallen.	Teknikk padling: Øve på padling m./u stavar	Roleg nedgåing 15-20 min	Roleg nedgåing
Trenar	Andres Hjelle	Petter Elias Vestre Røkke	Hans Martin Gjedrem	Lars Anders Hoel
Funksj.	Erik og Jørn Ove (tidtaking/ heat inndeling). På merking rulleskiløp. Vakter: (ta på gul vest) Aslak, Stian, Lars Even , Stig Are, Sten, vakter i svinger og kryss			

Treningsprogram søndag 2. økt

Periode 14.00-15.30

Emne: terrengløp

Fokus: Konkurransetrening

Område: Kirkebø stadion, elvaforbygninga		Erik (startnr) Aslak, Stian, Lars Even , Stig Are, Sten, Jørn Ove (tidtaking) Terrengløp: Merking Pål og Erik	
14.-15.30	11-12 år	13-14 år	15-16 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 14:50 3 runder
15.10	Felles uttøying på bana		
Ansv.	Petter Elias og Andreas	Lars Anders	Hans Martin