

Buskerud Skikrets

U 16

2022/2023

U 16 2022/2023

- «Flest mulig, lengst mulig, best mulig»
- Utvidet opplegg for U 16
- Få U 16 løpere i kretsen, noen klubber er veldig tynne
- Sørge for en god overgang til skigymnas for de som ønsker dette
 - Være best mulig forberedt, spesielt fysisk
- Skape en trenings og prestasjonskultur som igjen påvirker klubbene
- Samarbeid med NTG rekrutt for siste år (07)
 - Administreres av NTG
 - 4 x 3 dager er planlagt
 - Bli kjent med skigymnas hverdagen og hva som kreves

U 16 2022/2023

- Mai: Barmark: Kartlegging/test/ kick off/impulser
- Juni: Ski: 2 dg Fonna, basis. (Samtidig med NTG)
- Aug: Ski: kun 07 NTG rekrutt
Barmark: Alle (u10-U 16), NSF Ironman samtidig (U14-U 16)
- Sept: Barmark: re test/ nye impulser
- Okt: Ski: kun 07 NTG rekrutt
Ski: Mellom Europa
- Nov: Barmark re test/ trening
Ski: kun 07 NTG rekrutt
- Des: Ski: 4 dager U 16

Gjennomført pr 14 juni

- **Barmark Geilo**
 - 6 U- 16 løpere, + 3 eldre
 - Testing med wattmåling
 - Intro av styrkeøvelser som bør prioriteres
- Forslag til barmarksprogram for juni sendt ut

Barmark samling august

- **Planlagt 27-28 august**
 - NSF gjennomfører Ironman for U 16 og samling fra U 14 samme helg i Bærum
- **Forslag til løsning for å lage dette som en sosial helg:**
 - Alle (inkl U 14, U16 som deltar på NSF opplegget) overnatter og vi lager et sosialt opplegg på kvelden
 - Sted: Kongsberg ? (venter svar fra Skrimhallen vedr overnatting)
- **Følgende bør avklares relativt raskt:**
 - Hvilke klubber/løpere ønsker å delta på NSF opplegget og hvilke U14/U16 vil prioritere Buskerud opplegget denne helgen