



BUSKERUD  
SKIKRETS

### Treningsprogram 12. – 14. november på Geilo – utøvere 13-16 år

Alle øktene tilpasses til den enkeltes utøvers nivå mtp lengde og intensitet.

Det blir mye trening på samlingen, så vi anbefaler utøverne å ha overskudd når samlingen starter.

Dag	Aktivitet	Oppmøtested
<b>Fredag</b>		
Kl 16.00	Skate – ca 1 ½ t – 2 t Finne godfølelsen, gå rolig, fokus på teknikk Ferdighetsløype for de yngste For de som ikke rekker felles oppstart kan de evt starte økta seinere.	Stadion
<b>Lørdag</b>		
Kl 08.30	Klassisk – 1 ½ - 2 t Langkjøring og teknikktraining med og uten staver – diagonal	Stadion
KL 15.30	Skate 1 ½ - 2 t Hurtighetsøkt + stafetter (skicrossløype for de yngste hvis mulig)	Stadion
Kl 20.00	Kahoot	Bardøla
<b>Søndag</b>		
Kl 08.30	Skate – distansetrening (sone 3/4) fokus på god teknisk gjennomføring 13/14: 4 km, 15/16: 6 km	Stadion
KL 14.00	Valgfri økt: Rolig klassisk, juster lengde etter kropp og hjemreise	Stadion

Anbefaler ca 15 min rolig jogg med et par stigningsdrag etter skiøktene.