

Rapport samling Feed 25-27. August 2017



Samlingen på Feed skiarena i Tonstad ble nok en god samling med fint treningsvær, gode økter og motiverte utøvere. Fokus på samlingen var forbedre aerob, anaerob kapasitet og hurtighet skøyting.

17 utøvere som deltok på samlingen:

Fornavn	Etternavn	Klubb
Ole Gunnar	Lund Jensen	Oddersjø SK
Ådne	Ausland	Oddersjø SK
Trond	Haukli	Oddersjø SK
Mari	Hetlesæter	Hjelmeland IL
Ingvill	Odden	Suldal IL
Ingeborg	Kristensen Hoftun	Suldal IL
Morten	Sirnes	Gjesdal IL
Linn	Ravndal	Gjesdal IL
Lars	Fredheim Hodne	Sandnes IL
Tor Olav	Svaland	Birkenes
Niklas	Tveit	Vindbjart IL
Petter	Buch	Stavanger Skiklubb
Daniel	Hetland	Rygene Ski
Even M.	Larsen	Kverneland Ski
Hedda	Nevland	Bjerkreim IL
Odd Erlend	Vaule	Bjerkreim IL
Jakob	Odland	Bjerkreim IL

Fredag:

Fredagsøkten (1,5 -2 timer) skate rulleski. Den ble gjennomført etter 1 time etter ankomst.

Første del av økten ble gjennomført fra Feed skistadion mot Helleland. Andre halvdel var inne på selve skistadion (Rulleskiløypa).

Korte hurtighetsdrag og skøyting i den aktuelle løypa gjorde at mange av utøverne var bedre forberedt til første økt Lørdag, sprinttrening skøyting.

Lørdag:

1. økt

Første økt lørdag sto sprint økt skøyting på programmet.

Økten ble gjennomført ved i 1km løypa på Feed skistadion. Alle utøverne gjennomførte en prolog etter oppvarming. Deretter heat, der de to beste fra hvert heat rykket opp og de siste fra hvert heat rykket ned. Det var 10 minutt pause fra siste heat til neste omgang startet. Ca 5 minutter mellom heatene.

Økten var preget av god innsats, ivrige utøvere. Alle utøverne fullførte alle tre heatene på en god måte. Økten bidra til å øke utholdenhet og hurtighet, samtidig som utøverne fikk erfaring med å disponere krefter på en kort distanse og erfaring med å gå i felt.



Sprint økt

Prolog		
Plassering	Navn	Tid
1	Ådne Ausdal	1:45
2	Jakob Odland	1:47
3	Tor Olav Svaland	1:54
4	Lars Hodne	1:55
5	Daniel Hetland	1:57
6	Niklas Tveit	1:58
7	Petter Buch	1:59
8	Linn Ravndal	2:00
8	Trond Haukelien	2:00
10	Odd Erlend Vaule	2:03
11	Morten Sirnes	2:05
12	Ole Gunnar Jensen	2:07
13	Ingvill Odden	2:08
14	Hedda Nevland	2:09
15	Mari Hetlesæter	2:11
16	Ingeborg Hoftun	2:13

Heat			
Runde	Heat	Vinner av Heat	Tid
Runde 1	Heat 1	Linn Ravndal	2:03
Runde 1	Heat 2	Daniel Hetland	2:01
Runde 1	Heat 3	Jakob Odland	1:49
Runde 2	Heat 1	Petter Buch	2:08
Runde 2	Heat 2	Lars Hodne	1:57
Runde 2	Heat 3	Ådne Ausdal	1:48
Runde 3	Heat 1	Trond Haukelien	2:05
Runde 3	Heat 2	Tor Olav Svaland	1:57
Runde 3	Heat 3	Jakob Odland	1:49

2. økt

Andre økt gjennomførte vi en langtur rolig klassisk rulleski. Vi gikk mot Helleland, med asfaltert vei og sol ble økten en fornøyelse. Økten varte fra 2,5 – 3 timer.

Søndag:

Søndag kjørte vi elghufs økt. Målet med økten var å få økt den aerobe kapasiteten.

Økten ble delt inn i to grupper med forskjellige lengde på dragene.

1. 5-5-4-4-3-2
2. 6-6-5-5-4-2

Bakgrunnen bak dragene var å få litt ekstra piff og kvalitet på slutten av økten.

Økten ble utført ved sagbruket ved Tonstad og total stigning på økten var 562 meter.

Utøverne gjennomførte økten med veldig god kvalitet.





Følg oss gjerne på vår instagramkonto: kretslagadderrogaland – for flere oppdateringer ☺

Mvh Simen Vestly Sirevåg, kretstrener