

# Samlinger 2019/20

# Hedmark Skikrets

Junior/Senior

# Datoer for samlingene sesongen 19/20

- 07.-09.06. – Natrudstilen: oppstart og testløp
- 15.-18.08. – Natrudstilen: barmark/testing
- 12.-15.09. – Natrudstilen : barmark/testing
- 17.-20.10. – Trysil: barmark
- 07.-10.11. – Trysil: snø

# Tanker fra oppstarten av HUSK-tilbudet...

- EN Hedmark Skikrets – trene sammen, vinne sammen, ha det gøy sammen → felleskap – også med seniorene
- VI-følelse, samarbeid og felles identitet. Trivsel/ gode holdninger/ verdier.
- ALLTID kvalitet på trening og samling – styre treningen før og etter samlingene, klubbene må legge til rette for utvilte utøvere til samlingene
- Et opplegg som passer ALLE – om det er J17 eller menn senior (tilpassing etter nivå)
- Samlingsbasert opplegg – hardøkter med mye matching og god kvalitet. Rolig mengde. Skille mellom rolig/hardt.
- Jevnlig testing – bygges opp over tid

# Forslag til foredrag i år

OLT biomekanikk/teknikk

Brit Baldishol/ NSF

Antidoping Norge

Sunn Idrett

## Andre forslag

Felles samling og økter med 13-16 på Trysil i nov

Én dag sammen med 13-16 på Natrudstilen (2 økter)

Trysil med Veidekke?

Få med senior

# 07.-09.06. Oppstartssamling Sjusjøen

- Start fredag ettermiddag
- Bli kjent
- Presentere opplegget for utøverne
- Bli enige om verdier og kjøreregler
- Felles matlaging på lørdag
- Løpstest og testrenn RS SK

Dag	Økt	Hva	Tid
Fredag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:15
Lørdag	1 kl. 09:00	Kombiøkt RS CL & løp	1:30-2:00
Lørdag	2 ca.kl. 16:00	Morsom økt/Restitusjon	1:30
Søndag	1 kl. 09:00	Testrenn RS SK+ nedjogg	1:45

# 15.-18.08. Samling Sjusjøen: barmark/testing

Sosiale innslag  
Foredrag  
Felles matlaging på fredag  
Løpstest og testrenn RS SK

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	RS Klassisk. Rolig/teknikk med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa. (eller skole)	1:20 – 1:45
Torsdag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:15
Fredag	1 kl. 9:00	Rolig langtur RS Klassisk nede på veiene	1:30-2:30
Fredag	2 kl. 16:00	Løp+spenst+hurtighet	1:30-1:45
Lørdag	1 kl. 09:00	Testrenn RS Skate+nedjogg	1:45
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig RS Klassisk/ teknikkoppgaver	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:00	Langtur løp	2-3:00

# 12.-15.09. Samling Sjusjøen: barmark/testing

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	RS Klassisk. Rolig/teknikk med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa. (eller skole)	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:15
Fredag	1 kl. 9:00	Løp i fjellet/myra m/ staver	1:30 – 2:00
Fredag	2 kl. 15:00	Rolig langtur RS klassisk på veien	1:20-2:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Testrenn RS Skate+nedjogg	1:45
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig RS Klassisk/teknikkoppgaver	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:00	Langtur løp	1:30-3:00

Sosiale innslag

Foredrag

Felles matlaging på fredag

Løpstest og testrenn RS SK

# 17.-20.10. Trysil: Turistsenteret

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet (østsiden)	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 15:30	RS Klassisk. Teknikkoppgaver. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:45
Fredag	1 kl. 9:00	Løp med staver i alpinbakken, 4-5x4-5 min. i4 (vestsiden)	1:30-2:00
Fredag	2 kl. 16:00	Løp og styrke (i hallen)	1:30
Lørdag	1 kl. 08:30	RS Klassisk motbakke (oppvarming i løypa, start ved hovedveien, 1x opp bakken/ jogge ned fra fjellet) (etter forholdene)	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 14:30	Rolig langtur rundt Trysilfjellet	2:30-3:30
Søndag	1 kl. 09:00	Intervall, RS Skate i3-4 3-5x1 runde. (etter forholdene) Nedjogg. 3-4 17 4-5 18 5-6 19/20	1:45-2:30

Sosiale innslag  
Foredrag





# 07.-10.11. Skisamling Trysil: tilvenning snø

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig langtur skøyting m/ hurtighet	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 15:00	Rolig langtur klassisk m/ hurtighet	1:00-1:45
Fredag	1 kl. 9:00	I4 løp med staver (evtl. muligheter for en skiøkt)	1:25-1:45
Fredag	2 kl. 15:00	Rolig langtur klassisk, hurtighet 8x6sek	1:00-2:00
Lørdag	1 kl. 08:00	Rolig langtur skøyting, hurtighet 8x6sek	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig tur med skibytte halvveis, teknikkoppgaver	1:30
Søndag	1 kl. 08:00	I3-4 klassisk, 3-4x1 runde (ca. 10min)	1:30-2:00

Sosiale innslag  
Foredrag