



HORDALAND
SKIKRETS

VOSSA langrenn
junior

**JUNIORSAMLING I VOSS SKI- OG TURSENTER
I REGI AV HORDALAND SKIKRETS
5.- 7. SEPTEMBER 2014**

Mål for samlinga:

Ei treningsmessig hard samling.

**Bevisstgjerung av intensitetssonar i
treningsprosessen; lære seg sjølv å kjenne.**

Klargjere utfordringar i langrennsteknikken.

Samtalar.

Øktprogram:

Fredag

Oppmøte Voss ski- og tursenter kl. 17.30.

1) Kl. 18.00: Intervalløkt.

Løp med stavar, I4.

Bevisstgjerung av kroppen sin arbeidsposisjon. Korleis utfører me rørslene?
Kva er viktig for å få ein effektiv teknikk? Overføringsverdi til ski.

Felles oppsummering av økta.

Presentasjon om treningsintensitet.

Laurdag

1) Kl. 09.00: Intervalløkt.

Rulleski skøyting, I3.

Video.

Gjennomgang av video.

Individuelle samtalar.

2) Kl. 16.00: Lett økt på rulleski.

Valfri teknikk.

Tek tak i tekniske utfordringar.

Snøggleik.

Video.

Oppsummering av øktene og samlinga så langt.

Sundag

1) Kl. 09.00: Intervalløkt.

Rulleski klassisk I5.

Roleg rulleski/jogg.

Kort oppsummering.

Vel heim!

Gjer ei god samling!!

Mvh

Bent Kvamme