

Informasjon for Møre og Romsdal kretslag sesongen 2015-2016

Trenarar:

Pål Bjørn Øvrebust, hovudtrenar

Jan Erik Westerås, hjelpetrenar og trenar/ lærar på Stranda skigymnas

Styret:

Langrennskomiteen-LK

«Manager» kretslaget; Magne Eivind Glomnes, Valldal IL

Krav til utøvarar på kretslaget: utøvarar på kretslaget må:

- ha klare ambisjonar om å delta på Norges Cup og NM
- planlagge og gjennomføre trening på ein god måte
- planlegge trening og skrive gjennomført trening i treningsdagbok på nett www.olt-dagbok.net Dette er viktig for oppfølging frå trenar og for kvaliteten på treninga for løpar.
- sette seg resultatmål og utviklingsmål, jobbe hardt for å nå desse
- tenkje langsiktig utvikling, gjennom gradvis auka treningsbelastning år for år
- bidra til å skape eit godt miljø – vise glede og godt humør – vere ein lagspelar

Samlingar sesongen 2015-2016:

- 7 samlingar i sesongen som kjem, sjå eigen samlingsplan
- tre av samlingane på snø (juni, nov og des)
- to treningar pr. dag på samling
- teori om trening og kosthald
- løparsamtalar (trenar/ utøvar)

Treningplanar, treningsoppfølging og treningsdagbok:

1. Kvar utøvar har årsplan som dannar grunnlag for periodeplanar og detaljplanar.
2. Kvar utøvar skriv treningsdagbok, og planlegg si eiga trening utifrå periodeplanane
3. Vi legg vekt på at utøvarane skal bli sjølvstendige i planlegging av trening, gjennomføring av trening, føring av treningsdagbok
4. Treningsdagbok som skal brukast er www.olt-dagbok.net

Vårt mål er at du gjennom å vere ein del av Møre og Romsdal kretslag i langrenn skal:

- lære mykje om trening og teknikk
- ha ei god utvikling som langrennsløpar
- vere ein del av eit utviklande og godt treningsmiljø, der du kan bli så god som du sjølv vil.

Sjåast på første samling i Stordal 29.mai- 31.mai 2015.

Stordal 26. april 2015

Pål Bjørn Øvrebust, Jan Erik Westerås, Magne Eivind Glomnes