



Informasjon Møre og Romsdal krets lag sesongen 2016-2017

Trenarar:

Pål Bjørn Øvrebust, hovudtrenar

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

Styret:

Langrennskomiteen-LK

Leiar for krets laget; Magne Eivind Glomnes, Valldal IL

Krav til utøvarar på krets laget:

- Skal delta på Norges Cup og NM
- Skal gjennomføre trening på ein god måte utifrå årsplan og periodeplanar
- Skal 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.
- Skal sette seg resultatmål og utviklingsmål, jobbe hardt for å nå desse
- Skal tenkje langsiktig utvikling, gjennom gradvis auka treningsbelastning år for år
- Skal bidra til å skape eit godt miljø – vise glede og godt humør – vere ein lagspelar
- Kostnad: 12.000 kr pr løpar fordelt slik: 6000 kr i klubbandel og 6000 kr i løparandel

Samlingar sesongen 2016-2017:

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

Treningsplanar, 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 krets lag i langrenn skal:

- lære mykje om trening og teknikk
- ha ei god utvikling som langrensløpar
- 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 3.-5.juni.

Stordal 28. april 2016

Magne Eivind Glomnes, Jan Erik Westerås, Pål Bjørn Øvrebust