

TRENINGSSAMLING RØKLAND 25-27. september 2015

Plan for 13-14 åringer

Fredag

18.00 – 19.30 Løping:

Spent og hurtighet med koordineringsøvelser

Oppvarming, stigningsløp, hoppe og hinkeøvelser, stafetter med korte etapper. Avslutning med basisøvelser.

Lørdag

09.30 – 11.00 Rulleski:

Fokus på skøyteteknikk ved bruk av hjelpeøvelser

Oppvarming, periodevise øvelser uten staver og bare en stav, samt ballspill på rulleski

15.00 – 16.30 Løping:

Intervaller basert på stafetter

Oppvarming, stafetter med drag på ½ - 2 min. Avslutning med basisøvelser.

Søndag

09.30 – 11.30 Løp/skigang: **Rolig langtur**

Trenere:

Per-Egil Pedersen (95745415)

Egil Fjellheim (90951108)

Tom Grønvik (90571970)