

Plan for gjennomføring av fartssamling på Kvitfjell i tidsrommet 02.01.14 til 05.01.14.

1 Bakgrunn

OSK gjennomfører i tidsrommet 02.01.til 05.01. 2014, samling på Kvitfjell. Denne planen regulerer gjennomføringen av samlingen i grove trekk.

2 Mål og hensikt

Samlingen vil denne gang legge fokus på teknikk og grunnteknisk trening på ski i fart.

Følgende mål er satt for samlingen:

- *Legge til rette for grunnteknisk fartstrening gjennom frikjøring.*
- *Som løper bli komfortabel med fart og hopp i stor hastighet.*
- *Bli en fartsløper med gode gliferdigheter, mestre hopp og sving med kompresjon, samt se og lese helheten av en fartsløype.*
- *Skape et felles teknikkbilde gjennom teori og analyse.*
- *Jobbe bevist med arbeidsoppgaver og klare målsetninger for den enkelte.*

Fartstreningen vil bli regulert i forhold til underlag og vær, men hvis været er OK gjennomføres fart alle dager reservegren SL.

3 Deltakere

3.1 Trenere

Samlingen ledes av Sturla Gudbrandsen

Følgende trenere pt deltar på samlingen:

Funksjon	Navn	Telefon	e-post
Hovedtrener	Sturla Gudbrandsen	91368640	sturla.gudbrandsen@pb.com
Trener gr.1			
Trener gr.2			
Trener gr.3			
Trener			

3.3 Foreldre/trenere/andre

Alle foreldre/trenere er velkomne til å delta på samlingen. Vi trenger alltid den hjelpen vi kan få til sikring, sklipatroljer, kjøring av klær og ikke minst timing.

Plan for gjennomføringen.

Ski: 4 dager **sg/sl**.

Grunnteknisk trening gjennom frikjøring, modeller som hopp, bølger, speedtrack og løyper.

Restitusjon: Gjennomføres daglig rett etter ski.

Video: Daglig og gruppevis

Fellesmøter: Gjennomføres daglig.

4 Økonomi og administrasjon

4.1 Reise

Alle er ansvarlig for selv å møte opp på Kvitfjell til oppsatt tid.

4.2 Forpleining/overnatting

Vi anbefaler å bo på Kvitfjell, men selvfølgelig ikke noe krav. Bestilling gjøres av hver enkelt. Video og teori kjøres hver dag, så det kan bli noe sent før hjemkomst.

Oppmøte torsdag morgen senest kl.08.30 i varmestua for info og detaljert dagsplan.

4.3 Økonomi

Det er en treningsavgift på samlingen, på kr 350 pr dag

Løperne må selv dekke sine reelle utgifter på Kvitfjell og heiskort i bakken.

4.4 Diverse

Husk å ta med fart ski, SL, ski og staver, hjelm/sikkerhetsutstyr, skrivesaker, minst godt humør. Når det gjelder detaljerte dags planer vil dette bli distribuert hver dag.

4.5 Foreløpig plan

Trenere vil dele inn i 3-4 grupper uti fra ferdighet og alder.

Motto er sikker, sterk og trygg.

Hvis det skulle være andre spørsmål, så kan dere ringe meg på 91368640 eller mail til sturla.gudbrandsen@pb.com

Sturla