

Trening jr. gruppa Ski-VOTN fram til Jul

Dato	Sted/ oppmøte	Treningsart/ Varighet/ Int. sone	Innhold/kommentar	Utstyr, annet
24.10 kl. 1800	Os TOS Arena	Alt 1 test løp Alt 2 Elg hufs I skitrekket 3-6 min. i4- 5	<u>Test: samme runde som i sept.(2r.)</u> <u>En del av hardøktene bør nå være</u> <u>harde, vi skal flytte kapasiteten.</u>	Staver, hodelykt Backup skyss: Erlend
29.10 kl 11.00	Vingelen,s kihytta	Ski- klassisk teknikk lett kvalitet	<u>Jobber med klassisk teknikk</u> <u>Filmer og går mye uten staver</u> <u>Kjører ei kort i 3 til slutt</u>	Ski utstyr for klassisk Skift ,mat og drikke
31.10 kl. 1800	Dalsbygda ,lysløypa, gymsal.	Naturlig intervall.m.sta ver. i4 Styrketrening	<u>Terrenget er med på å styre</u> <u>intensiteten.</u> <u>Styrke inne med Nansen.</u>	Staver+ innesko Backup skyss : Anne L.
5.11 kl 1100	Vingelen, Skihytta	Ski- skøyting Teknikk Lett kvalitet	<u>Jobber med skøyte teknikk</u> <u>Prøver å få med Jan Jacob W.</u>	Ski utstyr for skøyting Skift ,mat og drikke
7.11 kl. 1830	Tolga. Sæthers- hallen	Kvalitetsøkt I 2-4 40-50 min.	<u>Progressiv langtur på veg.</u>	Joggesko+ hodelykt
14.11 kl 1800	Os TOS Arena	Kvalitetsøkt	<u>Fra nå av må vi se an forholdene.</u> <u>Vil komme med detaljer om øktene</u> <u>etter hvert.</u>	Backup skyss : Oliver
21.11 kl 1800	Dalsbygda ,lysløypa, gymsal	Kvalitetsøkt Styrketrening	<u>Styrke inne med Nansen</u>	Staver+innesko Backup skyss: Håvard
28.11 kl 1830	Tolga Sæthers- hallen	Ski trening		
3.-4.12.	Idre Fjell	Ski samling	Nærmere info kommer.	
5.12 kl 1800	Os TOS Arena	Ski trening		Backup skyss: Inge
12.12 kl 1800	Dalsbygda ,lysløypa, gymsal	Ski trening Styrke	<u>Styrke inne med Nansen</u>	innesko Backup skyss: Tore
19.12 kl 1830	Tolga Sæthers- Hallen	Ski trening		