

Steinkjer Skiklubb 13-14 år Uke 42- 51, 2019.

Treningsplan frem mot Høstsamlingen. Vi samkjører og har felles innhold på øktene med 15-16 der det passer. Torsdager er det også tilbud til 12-åringene (2008) som vil prøve seg,

Minner også om samlingstilbud for øvrig:

- Klubbsamling Steinkjer 19-20-10
- Tverridrettslig ungdomssamling Steinkjerhallen 26-27.10, påmeldingsfrist 15.oktober
- Snøsamling Vålådalen 29.11-1.12

Det er satt opp til mye rulleski i den perioden vi går inn i nå. Erfaringsmessig vet vi at det kan være krevende å få rulleskiforhold gjennom hele oktober og november. Følg med på fb-siden for endringer. PS: Der det står rulleski klassisk får de som ikke har klassisk rulleski ta med for skøyting, det går fint

Uke 42:

Tirsdag: Rulleski skøyting, lekpreget hardøkt. 18.00-19.15.

Torsdag: Rulleski klassisk, fokus på teknikk. 18.00-19.15.

Lørdag – Søndag: Klubbsamling på skistadion, egen plan blir lagt ut.

Uke 43:

Tirsdag: Rulleski klassisk, hardøkt med fokus på staking. 18.00-19.30.

Torsdag: Barmark, joggesko. Spenst og imitasjon i lysløypa

Fredag – søndag: Tverridrettslig samling. Info på f.eks. skikretsens hjemmeside

Uke 44:

Tirsdag: Intensitetsøkt rulleski skøyting. 18.00-19.15.

Torsdag: Barmark-joggesko. Hodelykt innover løypenettet

Søndag: Basistrening Steinkjerhallen, 16.30-18.00. (Felles med Alpint, skiskyting og hopp).

Uke 45:

Tirsdag: Kretsen stiller med trener og lager opplegg, mer info kommer senere. 18.00-19.15.

Torsdag: Rulleski skøyting, fokus på teknikk og hurtighet. 18.00-19.15.

Søndag: Basistrening Steinkjerhallen, 16.30-18.00. (Felles med Alpint, skiskyting og hopp).

Uke 46:

Tirsdag: Rulleski klassisk, hardøkt. 18.00-19.15.

Torsdag: Rulleski skøyting. 18.00-19.15 Balanse og teknikk

Søndag: Basistrening Steinkjerhallen, 16.30-18.00. (Felles med Alpint, skiskyting og hopp).

Uke 47:

Tirsdag: Barmark, joggesko og staver. Intervall. 18.00-19.15.

Torsdag: Rulleski skøyting, lek og balanse. 18.00-19.15.

Søndag: Basistrening Steinkjerhallen, 16.30-18.00. (Felles med Alpint, skiskyting og hopp).

Uke 48:

Tirsdag: Rulleski klassisk, diagonal og styrkestak. 18.00-19.15

Torsdag - Søndag: Snøsamling i Vålådalen. Egen info kommer.

Etter uke 48 håper vi at forholdene blir slik at vi kan gå på ski på stadion, legger ut en oppdatert treningsplan når vi vet mer om forholdene. 😊

Ta kontakt med trenere hvis spørsmål!

Ivar: 481 64 674

Pål: 986 22 934

Tonje: 982 46 060

Tord: 913 46 882

Ida