

# Steinkjer Skiklubb 15-16 år, Uke 42-51, 2019.

Treningsplan frem mot jul.

Både klubbtreninger og tidspunkt for relevante samlinger er satt inn.

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. Derfor vil det sikkert bli en del endringer på treningsoppleggene på grunn av vær og føre. Vi tror derfor at mengden rulleski vs barmark vil justere seg selv naturlig. Hvis dette ikke skjer vil vi justere selv, slik at vi får tilstrekkelig mengde trening også på beina.

Ansvarlige trenere for denne gruppen er: Magne Øksnes og Frode Lillefjell.

## Uke 42:

**Tirsdag:** Rulleski skøyting, hardøkt. 18.00-19.15. (Magne)

**Torsdag:** Rulleski klassisk, fokus på teknikk. 18.00-19.15. (Frode)

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

**Uke 43:** (Magne bortreist på kretslagssamling i Vålådalen).

**Tirsdag:** Rulleski klassisk, hardøkt med fokus på staking. 18.00-19.30. (Frode)

**Torsdag:** Rulleski skøyting. 18.00-19.15. (Frode)

**Fredag – søndag:** Tverridrettslig samling. Info på f.eks. skikretsens hjemmeside, påmeldingsfrist 15.oktober.

## Uke 44:

**Tirsdag:** Hardøkt rulleski skøyting. 18.00-19.15. (Magne)

**Torsdag:** Rulleski klassisk. Fokus på hurtighet. (Magne)

**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. (Frode)

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

**Uke 46:** (Magne bortreist på samling i Bruksvallarna)

**Tirsdag:** Rulleski klassisk, hardøkt. 18.00-19.15. (Frode)

**Torsdag:** Rulleski skøyting. (Frode)

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

**Uke 47:**

**Tirsdag:** Rulleski skøyting. Hardøkt. 18.00-19.15. (Magne)

**Torsdag:** Rulleski klassisk. 18.00-19.15. (Frode)

**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 (Magne)

**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!

Magne: 932 86 927

Frode: 482 92 390