

Steinkjer Skiklubb 13-14 år Uke 1-8, 2020

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-åringer (2008) som vil prøve seg. Prioriterte renn ligger i treningsplanen. Det er mulighet for å gå renn de aller fleste helger, se skikretsens terminliste for total oversikt. Karusellrenn/klubbrenn vil erstatte tirsdagstreningen når datoene for disse blir satt. Det vil bli et variert innhold på klubbrennene, håper mange stiller der.

Uke 1:

Juleferie, følg med på facebook om det blir noen felles trening.

Uke 2:

Tirsdag: Skøyting, lekpreget hardøkt. 18.00-19.15.

Torsdag: Klassisk, fokus på teknikk. 18.00-19.15.

Søndag: Snåsa stafetten, Bjørgan

Uke 3:

Tirsdag: Klassisk, intervall. 18.00-19.15.

Torsdag: Skøyting, fokus på teknikk og balanse. 18.00-19.15.

Uke 4:

Tirsdag: Skøyting, hardøkt stafett. 18.00-19.15.

Torsdag: Klassisk, fokus på teknikk. 18.00-19.15.

Lørdag: KM Stafett, Beitstad

Søndag: KM Klassisk, Midterfjellet NTE Cup II

Uke 5:

Tirsdag: Klassisk, hurtighet. 18.00-19.15.

Torsdag: Skøyting, lett hurtighet. 18.00-19.15.

Lørdag: Steinkjer skifestival, klassisk prolog og skøyting jaktstart NTE Cup III

Søndag: Steinkjer skifestival, Byafjellet rundt (ta det som en rolig langtur)

Uke 6:

Tirsdag: Skøyting, intervall. 18.00-19.15.

Torsdag: Klassisk, lett hurtighet. 18.00-19.15.

Lørdag: Midt-Norsk mesterskap, Selbuskogen 4km klassisk

Søndag: Midt-Norsk mesterskap, Selbuskogen 2 km skøyting

Uke 7:

Tirsdag: Skøyting, teamstafett hardøkt. 18.00-19.15.

Torsdag: Klassisk, staking. 18.00-19.15.

Lørdag: Team-stafett Leksvik

Uke 8:

Vinterferie, følg med på facebook om det blir noe fellestrening.

Ta kontakt med trenere hvis spørsmål!

Ivar: 481 64 674

Pål: 986 22 934

Tonje: 982 46 060

Tord: 913 46 882

Ida