



**HØSTUKE (Sept. - til snøen kommer) Gutter og jenter 15 og 16 år**  
ca. 9 t. kondis + 2. t. skyting. Forslag til program.

<b>Mandag</b>	Eget program - felles	Det blir lagt opp til intervall på fellestrening Noen rolige mandager de ukene vi kjører rolige uker
<b>Tirsdag</b>	Rolig 15 min. Hurtighet Rolig 30 min Styrke 20 min. Rolig 15 min. Skyting 15 min.	Oppvarming rulleski 10 x 10 sek. skøyting og 5 x 10 sek. staking. Rulleski lett terreng. Noe uten staver, noe staking. Øvelser for mage og rygg Jogg + tøyning. Tørrtrening kontrollpunkt
<b>Onsdag</b>	Rolig 20 min. Spent Hardt 16 min. i4/i5 Rolig 15 min. Skyting 15 min.  Evt. Testløp	Jogg + tøyning 8 x 10 hopp. 2 min. Pause Løp i motbakke m/staver 4 x 4 min. Aktiv pause 3 min. Nedkjøring + tøyning. Tørrtrening basis ligg. Avtrekk + kontrollpunkt. Avslutt med 5 min. stående.
<b>Torsdag</b>	Fri eller annen aktivitet.	
<b>Fredag</b>	Rolig 1 time komb	Løp eller sykkel. 8 serier liggende, 2 serier stående. Kontrollpunkt. Innlagt 10 min. styrke mage og rygg.
<b>Lørdag</b>	Rolig 15 min. Moderat 30 min. Rolig 15 min.	Oppvarming rulleski + tøyning. Jevn, moderat innsats rulleski skøyting. Nedkjøring jogg + tøyning.
<b>Søndag</b>	Rolig 1.30 t./  moderat 30 m. i3	Variere mellom løp/gang, sykkel og rulleski. Rolig (snakketempo). Under syregrense
<b>Tilslutt:</b>	Viktig å variere treningen og bevegelseform (løp, sykkel, rulleski ect..)	