

HØSTUKE (Sept. - til snøen kommer) Gutter 15 og 16 år

7-9-13 t. kondis + 2. t. skyting. Forslag til program. Gutter 16 kan ligge 1 timer over i snitt

Rolig uke, moderat uke og hard uke osv..

Mandag	Eget program	Det blir lagt opp til intervall på fellestrening Noen rolige mandager de ukene vi kjører rolige uker
Tirsdag	Rolig 15 min. Hurtighet Rolig 30 min Styrke 20 min. Rolig 15 min. Skyting 15 min.	Oppvarming rulleski 8 x 8 sek. skøyting og 5 x 8 sek. staking. Rulleski lett terreng. Noe uten staver, noe staking. Øvelser for mage og rygg Jogg + tøyning. Tørrtrening kontrollpunkt
Onsdag	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.
Torsdag	Fri eller annen aktiv	For harde uker: kjør langtur; klassisk, løping eller sykling - 1.5 til 2 timer
Fredag	Rolig 1 time komb	Løp eller sykkel. 8 serier liggende, 2 serier stående. Kontrollpunkt. Innlagt 10 min. styrke mage og rygg.
Lørdag	Rolig 15 min. Moderat 30 min. Rolig 15 min.	Oppvarming rulleski + tøyning. Jevn, moderat innsats rulleski skøyting. Nedkjøring jogg + tøyning.
2. økt	Rolig 20 min Styrke 30 min	
Søndag	Rolig 2 t. moderat 30 m. i3	Variere mellom løp/gang, sykkel og rulleski. Rolig (snakketempo). Under syregrense
Tilslutt:	Viktig å variere treningen og bevegelseform (løp, sykkel, rulleski ect..)	

