



**SOMMERUKE (ut Juni, Juli, August) Gutter og jenter 15 og 16 år**  
ca. 8 t. kondis + 2.30 t. skyting. Forslag til program.

<b>Mandag</b>	Fri eller valgfri kondis-aktivitet. Skyting 15 min.	Tørrtrening hurtighet. Raskt i stilling. Kort siktetid
<b>Tirsdag</b>	Rolig 10 min. Hurtighet Moderat 25 min. i3  Styrketrening 10 min Rolig 15 min. Skyting 1 time	Oppvarming rulleski + tøyning 10 x 10 sek. skøyting og 5 x 10 sek. staking. Rulleski skøyting 3 x 5 min. + 5 min. staking + 5 min. uten staver - 2 min aktiv pause Mage og rygg Jogg + tøyning. Basistrening avtrekk/pusting og kontrollpunkt: Tørrtrening, 20 enkeltskudd og 4 serier liggende. Både med og uten blink (hvit skive, vanlig papp og selvanviser)
<b>Onsdag</b>	Rolig 20 min. Spent Hardt 10 min. i4/i5 Rolig 15 min.  Skyting 15 min.	Jogg + tøyning 8 x 10 hopp. 2 min. Pause Løp i motbakke 5 drag a 2 min. Aktiv pause 2 min. Nedkjøring + tøyning.  Tørrtrening basis ligg. Avtrekk + kontrollpunkt. Avslutt med 5 min. stående.
<b>Torsdag</b>	Fri eller annen aktivitet.	
<b>Fredag</b>	Rolig 15 min Hurtighet Rolig 30 min. Styrketren. 20 min.	Jogg eller sykkel + tøyning. 10 x 10 sek. løp. Pause 2 min. Kombinasjon løp eller sykkel. Pappskive. 40 skudd. Mage, rygg, imitasjonsøvelser.
<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