

Utkast til rammeprogram 13-14 åringar haust 2014 (oktober – november):

Vekedag	Økt	Varigheit	Intensitet
Måndag	Fellestrening løp og styrke: Oppvarming, hurtigheit/spenst og styrke.	1,5 t	Middels
Tysdag	Fellestrening rulleski: Oppvarming, teknikk, kortintervall og teknikkleik.	1,5 t	Middels/hard
Onsdag	Fridag		
Torsdag	Fellestrening løp-/elghufs intervall: Oppvarming, intervall løp/elghufs og deretter styrke inne.	1,5 t	Hard
Fredag	Fridag		
Laurdag	Eigentrening rulleski: Oppvarming, fokus på teknikk arbeidsoppgåver. Tren motsett stilart av tysdagen.	1,0 t	Middels
Sundag	Eigentrening løp: Roleg langtur, legg gjerne inn 2-4 korte hurtigheidsdrag.	1,5 t	Lett
	SUM timar	7 timar	I tillegg kjem gym og evt. valfag ski/gym på skulen.

Hugs at langturen skal gå i roleg pratetempo.

Kjenner du deg tung i beina over fleire dagar, er det lurt å leggje inn eitt par kviledagar. Det er viktig å lytte til kroppen under trening.

Legg alltid inn ein 4-5 hurtigheidsdrag/rykk på langurane, både løp og rulleski.

Kjenner du deg tung i beina over fleire dagar, er det lurt å leggje inn eitt par kviledagar. Det er viktig å lytte til kroppen under trening. Er du usikker på om du skal trene pga sjukdom, ta ein fridag.

Hugs alltid bytekle og mat etter trening.