

Trening Mai-Juni 2011 for 98-99 årg.

- Her kommer en oversikt over trening for mai og juni etter en pause fra skiskyting for de fleste. Jeg legger ikke opp til fellestreninger i juli da det er fellesferie ,men oppfordrer til skyte/ komb trening og holde/ tørrtrening 2-4 økter i uka. På fysisk trening er det viktig med varierte treningsturer som er viktig i den alderen som dere er i nå. Eks: løp ,sykkel ,rulleski, skau/fjellturer ,styrketrening med kroppen som vekt, svømming, fotball osv... 2-5 økter i uka. Denne type trening er bra for kroppen og det blir ikke ensidig belastning slik at dere unngår skader og dere kan trene mye + det viktigste av alt att det er gøy å variere treningsformer.
- Da dere nå er 12-13 år gamle så er det også viktig å ta litt ansvar selv for egen trening som f.eks treningsturer med kammerater/foreldre i sommer og ellers i helgene. 1-2 fellestreninger i uka blir for lite hvis dere ønsker å være i toppen av resultatlista. Vi i Simostranda vil også at de som vil være med å konkurrere med litt lavere målsetting er også velkommene og bidrar på lik linje for å få et positivt miljø å trene/være i.
- I Mai -Juni er det for 98 og 99 årgangen treninger på onsdager med Henning Tandberg på Eikvang og søndager så er det felles langturer med Bjørnar Johannessen som sjef og organisering av de med forskjellige turer . Jeg ser at det er mye aktiviteter i mai, juni som fotball, friidrett osv , men det må bli opptil hver enkelt å bestemme hva de skal være med på. Husk at det er viktig med overskudd i perioder!

Treningsplan:

Lørdag:	21 mai. Basisskyting
Torsdag:	26 mai. Basisskyting
Lørdag:	4 juni. Kombinasjon
Lørdag:	18 juni. Kombinasjon
Torsdag:	23 juni. Kombinasjon
Torsdag:	30 juni. Kombinasjon

Treningen starter på skiskytterstadion torsdager kl 18.30 og lørdager kl 10.00.

Ta med våpen, ammo, godt humør og treningstøy for løping !

Mvh: Dag .

