

Treninger turløpergruppa vinter 2018/2019

Skitreninger tirsdag og torsdag i vinter

Tirsdag kl. 18:30 ved grinda i Lysløypa på Solli/evt. annet sted, se Facebook

Torsdag kl. 19:00 på Solli P-plass med hodelykt, evt. annet sted, se Facebook

Dersom det ikke er skiføre, fortsetter vi med løpetrening og oppmøte på Solvang kl. 19:00, evt. løp/hufsing med staver.

Desember			
Tirsdag 4	Ski – Alle Intervaller tilpasset forholdene. Det ser ikke ut som det blir snø enda, så da blir det intervaller løp.	Svein Are	Solli kl.18.30
	Innetrening	Tone Beate	Solvang kl. 20:30
Torsdag 6	Spøker for skitrening.. 4 x 5 min. intervaller. Løp med staver i Tveiterbakkene el. Riksanlegget	Pål	Solli kl. 19:00
Tirsdag 11	Gruppe A: Går oss inn på ski og har fokus på teknikk, uten staver, evt. noen lettere intervaller.	Tone Beate	Solli kl 18:30
	Gruppe B: Hovedvekt teknikk	Svein Are	
	Innetrening	Tone Beate	Solvang 20.30
Torsdag 13	Ski** 4 x 8 min. intervaller variert terreng + Noe uten staver.	Knut	Solli kl.19:00
Tirsdag 18	Gruppe A: 5 x 4 min. bakkeint. Teknikk!	Håkon	Solli kl.18:30
	Gruppe B: Teknikk + kondisjon	Joan	
	Innetrening	Joan	Solvang 20:30
Torsdag 20	Ski ** 3 x 10 min lett terreng/staking (f. eks Sandungen) GOD JUL alle sammen!	Pål	Solli kl. 19:00

Januar			
Tirsdag 1	GODT NYTT ÅR!		
Torsdag 3	Ski ** 4 x 6 min. bakkeintervaller	Ole Petter	Solli kl. 19:00
Tirsdag 8	Gruppe A: 3 x 5 min + 3 x hurtigere drag 1-2-min.	Håkon	Solvang 20.30
	Gruppe B: Teknikk + intervaller	Tone Beate	
	Innetrening	Tone Beate	Solvang kl. 20:30
Torsdag 10	Ski ** 4 x 8-10 min. intervaller variert terreng	Pål	Solli kl.19:00
Tirsdag 15	Teknikk-kurs for alle Påmelding på Facebook når det nærmer seg	Tone Beate Svein Are Pål?	Solli gård
Torsdag 17	Ski ** 4 x 5 lett terreng/staking (f. eks Sandungen)	Knut	Solli kl. 19:00
Tirsdag 22	Gruppe A: Pyramideintervaller f.eks 2-4-6-4-2 min.	Håkon	Solli kl. 18:30
	Gruppe B: Pyramideintervaller f.eks. 1-2-3-2-1 min.	Nina	
	Innetrening	Nina	Solvang kl. 20:30
Torsdag 24	Ski**4 x 10 min. i variert terreng. Konkurranselikt.	Ole Petter	Solli kl. 19:00
Tirsdag 29	Gruppe A: 4 x 6 min. bakkeint.	Knut	Solli kl. 18:30
	Gruppe B: 2-3 min. bakkeintervaller	Nina	
	Innetrening	Nina	Solvang kl. 20:30
Torsdag 31	Ski** Fokus på staking	Ole Petter	Solli kl. 19:00

Februar			
Tirsdag 5	Gruppe A: 6 x 4 min	Knut	Solli kl. 18:30
	Gruppe B: Teknikk + intervaller	Tone Beate	
	Innetrening	Tone Beate	Solvang kl. 20:30
Torsdag 7	Ski** 3 x 15 min, fokus staking for de som vil det. Forøvrig fin fart til å ha fokus på teknikken.	Pål	Solli kl. 19:00
Lørdag 9	HOLMENKOLLMARSJEN		Oslo
Tirsdag 12	Gruppe A: Pyramideint. f.eks. 3-5-7-5-3 min.	Håkon	Solli kl 18:30
	Gruppe B: Pyramideint. f.eks. 1-2-3-2-1 min. Teknikk	Svein Are	
	Ingen innetrening - Skoleball		
Torsdag 14	Ski** 4 x 10 min. intervaller variert terreng	Knut	Solli kl. 19:00
Lørdag 16	GRENADER'N		Oslo
Tirsdag 19	Alle: Teknikk skøyting ☺ Ingen innetrening pga. vinterferie	Nina	Solli kl 18:30
Torsdag 21	Ski** Distanse 45 min. Konkurranselikt	Pål	Solli kl. 19:00
Tirsdag 26	Gruppe A: 6 x 5 min. bakke/variert	Bernt	Solli kl. 18:30
	Gruppe B: Intervaller og fokus teknikk	Joan	
	Innetrening	Joan	Solvang kl. 20:30
Torsdag 28	Ski** Langintervaller 2 x 20 min. lett terreng. Staking for de som vil.	Svein Are	Solli kl. 19:00

Mars			
Lørdag 3	VASALOPPET VESTER-GYLLEN		Sverige Solli
Tirsdag 5	Gruppe A: Bakkeint. f.eks. 3-5-7-5-3 min.	Knut	Solli kl.18.30
	Gruppe B: Intervaller + teknikk	Tone Beate	
	Innetrening	Tone Beate	Solvang kl. 20:30
Torsdag 7	Ski** 3 x 10 min. intervaller	Ole Petter	Solli kl. 19.00
Lørdag 9	INGALÅMI		Lillehammer
Tirsdag 12	Gruppe A: 5 x 4 min. intervaller. Sitter teknikken?	Bernt	Solli kl 18:30
	Gruppe B: Hovedvekt teknikk + intervaller	Joan	
	Innetrening	Joan	Solvang 20.30
Torsdag 14	Ski**Forberedelser til Birken? Ellers lengre intervaller	Knut	Solli kl. 19:00
Lørdag 16	BIRKEBEINERRENNET		Lillehammer
Tirsdag 19	Gruppe A: Intervaller, noe lettere etter Birken?	Håkon	Solli kl 18:30
	Gruppe B: Teknikk + intervaller	Joan	
	Innetrening	Joan	Solvang 20:30
Torsdag 21	Ski**	Pål	Solli kl. 19:00
Tirsdag 26	Gruppe A: Ser an føre	Svein Are	Solli kl. 18:30
	Gruppe B:	Tone Beate	
	Innetrening	Tone Beate	Solvang 20:30
Torsdag 28	Ski**	Ole Petter	Solli kl. 19:00

* Ski (Kondisjon og teknikk)

Samling ved grinda i lysløypa kl. 18:30 med ferdigsmurte ski.

Treningen vil normalt deles i 2 grupper avhengig av skiferdigheter og fysisk form og inneholde:

- Teknikktrening
- Intervaller
- Gruppe A vil utover i sesongen fokuseres på å bygge fysisk form og ski teknikk fram mot Birkebeinerrennet på ski.
- Gruppe B vil fokusere på teknikk og fysisk form, men vil holde et roligere nivå.

Opplegget er slik at det passer for skiløpere med forskjellig nivå på både skiteknikk og kondisjon.

**Ski (m. hodelykt)

Samling ved Solli P-plass kl. 19:00 med ferdigsmurte ski og hodelykt.

Treningen vil normalt foregå i løyper uten belysning.

Man vil gå i grupper og det vil være jevnlig samlinger i løpet av treningsøkten slik at skiløpere med forskjellig nivå på skiteknikk og kondisjon kan være med. Man kan skifte gruppe når man selv ønsker.