

Treningsplan våren 2005 for årsklassane 1994/-95

Dersom ikkje anna er nemnt: Treningstidspunkt alltid kl 1830-1930 og oppmøtestad Granåsen

Veke	Vekedag	Kommentar
1	Tirsdag 4. januar	Klassisk
	Torsdag 6. januar	Ingen trening pga NorgesCup rennet denne helga
2	Tirsdag 11. januar	Klassisk
	Torsdag 13. januar	Klassisk
3	Tirsdag 18. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 20. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Søndag 23. januar	Felles kinobesøk på kvelden!
4	Tirsdag 25. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 27. januar	Klubbrenn Strindheim (klassisk)
5	Tirsdag 1. februar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 3. februar	Fri teknikk (skøyting)
6	Tirsdag 8. februar	Klassisk
	Torsdag 10. februar	Klassisk
7	Tirsdag 15. februar	Klubbrenn Strindheim
	Onsdag 16. februar	Fellestur til Elgsethytta på kvelden!
	Torsdag 17. februar	Lauvåsrennet (skileik)
8	Tirsdag 22. februar	INGEN TRENING, VINTERFERIE
	Torsdag 24. februar	
9	Tirsdag 1. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 3. mars	Fri teknikk (skøyting)
10	Tirsdag 8. mars	Klassisk
	Torsdag 10. mars	Klassisk
11	Tirsdag 15. mars	Klubbmesterskap. Vår gruppe er arrangør.
	Torsdag 17. mars	Fri teknikk; sesongavslutting!
12	Tirsdag 22. mars	INGEN TRENING, PÅSKEFERIE
	Torsdag 24. mars	

Informasjon pr e-post: All informasjon til gruppa, som td endringar av treningsstad, stilart osv blir berre varsla pr e-post. Det er derfor viktig at alle står på e-postlista til trenarane. For å koma på denne lista: Send e-post til nri@broadpark.no, med opplysningar om namn, fødselsår, telefonnr og e-postadresse.

Litt om treningsoppmøte: Trenarane oppmodar ungar i 1994-årgangen til å møte to gonger i veka på trening, dersom ikkje andre aktivitetar kolliderar med treningstidspunkta. For 1995-årgangen bør ein gong i veka vera nok (anten tirsdag eller torsdag).

Ungane er no i ein ideell alder for å prøve ut fleire idrettar. Trenarane oppmodar derfor til allsidig idrettsdeltaking. Dersom dette gjer at ungane ikkje kan møte på skitrening to gonger i veka, betyr det lite. Det viktige er å vera i aktivitet og ha det moro.

NB! Dette er berre retningslinjer frå trenarane. Foreldra må saman med ungane finne ut kva som høver den enkelte.

Påmelding skirenn: På heimesida til Strindheim ski (www.strindheimski.no) finn de overskriftene "Diverse" og underpunktet "Rennpåmelding" i venstre marg. Trykk på linken, og de får oversikt over anbefalte renn for vår gruppe (prioritet 1, 2 eller ingen). Her ligg det også kommentarar om kva renn som eignar seg godt for dei som er nye: Det er viktig at dei første renna blir ei god oppleving med tanke på løypestrasse, stemming osv! Vi oppmodar flest mogleg til å delta på renn i vinter, men dette er sjølvsaugt heilt frivillig. (De vil få tilgang til ein "Hovedmeny" når de har meldt dykk på, der det bl a er høve til å sjå kva renn andre har meldt seg på i ["List ut alle og de renn de er påmeldt i"].)

Trenarar: May Hofstad, Axel Trøen, Vebjørn Rodal, Ståle Høyem, Per Egil Skåre og Nils Arild Ringheim.

Oversikt trening og aktuelle renn våren 2005. Årsklassane 1994/-95

Veke	Vekedag	Kommentar
1	Tirsdag 4. januar	Klassisk
	Torsdag 6. januar	Ingen trening pga NorgesCup rennet denne helga
2	Tirsdag 11. januar	Klassisk
	Onsdag 12. januar	Bratsbergrennet (klassisk)
	Torsdag 13. januar	Klassisk
	Lørdag 15. januar	Kløburennet (klassisk)
	Søndag 16. januar	Uglarennet (fri teknikk)
3	Tirsdag 18. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Onsdag 19. januar	Dalgårdstafetten – Nilsbyen (fri teknikk)
	Torsdag 20. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Søndag 23. januar	Felles kinobesøk på kvelden!
4	Tirsdag 25. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 27. januar	Klubbrenn Strindheim (klassisk)
	Lørdag 29. januar	Melhusbanken Skifestival (klassisk sprint)
5	Tirsdag 1. februar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 3. februar	Fri teknikk (skøyting)
	Søndag 6. februar	Heimdalstafetten (fri teknikk)
6	Tirsdag 8. februar	Klassisk
	Torsdag 10. februar	Klassisk
	Lørdag 12. februar	Flatåsrennet – Granåsen (klassisk)
	Lørdag 12. februar	Leinstad/Bynesrennet – Skogly (klassisk)
7	Tirsdag 15. februar	Klubbrenn Strindheim
	Onsdag 16. februar	Fellestur til Elgsethytta på kvelden!
	Torsdag 17. februar	Lauvåsrennet (skileik)
8	Tirsdag 22. februar	INGEN TRENING, VINTERFERIE
	Torsdag 24. februar	
9	Tirsdag 1. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Onsdag 2. mars	Bratsbergstafetten (klassisk)
	Torsdag 3. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Lørdag 5. mars	Malvikrennet – Jervskogen (fri teknikk)
	Søndag 6. mars	Strindheimrennet – Granåsen (fri teknikk)
10	Tirsdag 8. mars	Klassisk
	Onsdag 9. mars	BSK rennet – Nilsbyen (fri teknikk)
	Torsdag 10. mars	Klassisk
	Søndag 13. mars	Ranheimsstafetten (klassisk – fri – fri)
11	Tirsdag 15. mars	Klubbmesterskap. Vår gruppe er arrangør.
	Torsdag 17. mars	Fri teknikk; sesongavslutting!
12	Tirsdag 22. mars	INGEN TRENING, PÅSKEFERIE
	Torsdag 24. mars	

Fargeforklaring:

Klubbrenn/-mesterskap
Sosiale fellesturar
Skirenn

Anbefalingar om renndeltaking frå Norges Skiforbund:

- 9 år og yngre: 4-8 renn
- 10-11 år: 6-10 renn

Sjå (<http://www.barnas-skiklubb.com/skistoff/t2.asp?p=49137&x=1&a=52177>) for meir info.