

Innbydelse til treningsamling i skiskyting på Bardufosstun 24-26. august. 2018.

Klasser 13-14 år og 15-16 år.

Fredag: Oppmøte og innkvartering 17.00-17.30 Bardufosstun.

Program (tentativ)

Utstyr: PC for opplæring i treningsdagbok (for de som har), våpen og armreim med 400-skudd, rulleski skøyting med staver, hjelm, treningstøy ihht plan. Sengetrekk med laken, håndklær og stå på humør.

Fredag 24. august

- 17.00 Innkvartering og klargjøring til økt
- 18.00 Rulleski skøyting. Basisøvelser, med og uten staver, teknikk med hurtighetsdrag + avslutning med kort løpetur ca. 15-min.
- 20.00 Middag
- 20.45 Felles infomøte. Tema: Treningsplanlegging og treningsdagbok
- 23.00 Stille

Lørdag 25. august

- 07.30-08.00 Frokost, smør matpakke
- 08.30-09.30 Skyting: Basis, jobber med gode posisjoner, K-pkt, og fasit begrepene. Enkeltskudd og serier. Mål om tette gode samlinger på seriene.
- 09.30-11.00 Rulleski skøyting, videreføring av gårsdagens øvelser, stafetter + løping 30-min
- 12.00 Lunsj, matpakke
- 15.00-16.30 Skyting basis, skytetest presisjon. Mål: Vise at vi klarer å holde fokus over hele økta, vise vilje til å gjennomføre perfekte K-pkt. Da blir resultatet bra.
- 16.30-17.00 Rulleski styrke, oppvarming, stakedrag/diagonalstaking i ulike deler av løypa. Gjennomføres med trykk og kvalitet + løping i myrene ovenfor Bardufosstun.
- 19.00-19.45 Middag
- 20.00 Felles møte/sosialt. Jobber videre med tema treningsplanlegging og treningsdagbok.
- 23.00 Stille

Søndag 26. august

- 07.30-08.00 Frokost, smør matpakke
- 08.30-10.00 Skyting basis. Jobber med enkeltskudd, K-pkt og fasit. Mål: Skyte tette samlinger, vurdering av vind.
- 10.00-11.30 Testløp løping med skyting.
- 12.00 Lunsj, matpakke og avslutning
- 12.30 Hjemreise

Spørsmål rettes til ao.skjellberg@gmail.com tlf 93013316.

Med hilsen

Torgeir Eriksen, Sindre Kloster Snekkevik og Arnt Ove Skjellberg med flere