

Skidträning ungdomsgrupperna höst 2018										ÖVRIGT:
Vecka	Grupp 1 (13-16år)			Grupp 2 (9-12år)			Grupp 3 (6-8år)			
40	torsdag 4/10 Zonträning 1, Nässjö			torsdag 4/10 Zonträning Nässjö			torsdag 4/10 Zonträning Nässjö			
41										
42	måndag 15/10 Zonträning 2, Vetlanda			måndag 15/10 Zonträning Vetlanda			måndag 15/10 Zonträning Vetlanda			
43	torsdag 25/10 Zonträning 3, Aneby			torsdag 25/10 Zonträning Aneby			torsdag 25/10 Zonträning Aneby			
44	lö-sö 3-4/11 Barmarksläger Skidstugan. Anm till Stefan 25/10			lö-sö 3-4/11 Barmarksläger Skidstugan. Anm till Stefan 25/10						
Vecka	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Torsdag	övning
45		T1		Stegringsintervaller 1,2,3,4,4,3,2,1		T1		springsskytte		
46		T2		Zonträning 5, Eksjö		T2		Zonträning 5, Eksjö		Zonträning 5, Eksjö
47		T1		Backintervaller		T1		skidgång		
48		T2		Intervaller 5x3 min		T2		fycklövern		mån 26/11 Zontr. Landsbro
49		T1		Korta intervaller 70x20 (6+6)		T1		skidgång		
50		T2		Skm snabbdistans		T2		springsskytte		
51		T1		Stegringsintervaller 1,2,3,4,4,3,2,1		T1		fycklövern		
52	jullov	egen träning	jullov	egen träning	jullov	egen träning	jullov	egen träning	jullov	egen träning

Alla pass minst 15min uppvärmning samt 10min nerjogg

Träningsstid grupp 1, 1-1,15h (18.00-19.15)

Träningsstid grupp 2, 1h (18.00-19.00)

T1 = hopp-, spännst- och styrkeövningar

T2 = Skidgång av olika varianter

Höglandsklubbarnas zonträningar 2018:				
dag	datum	zonträning nr	arrangör	träning
torsdag	04-okt	1	Nässjö	
måndag	15-okt	2	Vetlanda	
torsdag	25-okt	3	Aneby	
torsdag	15-nov	4	Eksjö	
måndag	26-nov	5	Landsbro	

Anmälan till Anders 2 dagar innan

Höglandsklubbarnas zontävlingar 2019:				
dag	datum	zontävling nr	arrangör	åkestil
tisdag	15-jan	1	Nässjö	Fristil, skicross
tisdag	22-jan	2	Aneby	klassiskt
tisdag	05-feb	3	Vetlanda	klassiskt
söndag	17-feb	4	Landsbro	Smålandstrippeln
tisdag	05-mar	5	Eksjö	Fristil, skicross
söndag	17-mar	6	Aneby	klassiskt

Skidträning ungdomsgrupperna vinter 2019										ÖVRIGT
Vecka	Grupp 1 (13-16år)			Grupp 2 (9-12år)			Grupp 3 (6-8år)			
	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Torsdag	övning
1	jullov	egen träning	jullov	egen träning	jullov	egen träning	jullov	egen träning	jullov	egen träning
2		F1		K1		fristil		Klassiskt		
3		Zontävling 1		K2		Zontävling 1		Klassiskt		Ti 15/1 zont.1 Nässjö
4		Zontävling 2		K1		Zontävling 2		Klassiskt		Ti 22/1 zont.2 Aneby
5		F2		K2		fristil		Klassiskt		
6		Zontävling 3		K1		Zontävling 3		Klassiskt		Ti 5/2 zont.3 Vetlanda
7	Sportlov	egen träning	Sportlov	egen träning	Sportlov	egen träning	Sportlov	egen träning	Sportlov	egen träning
8		F1		K2		fristil		Klassiskt		
9		F2		K1		fristil		Klassiskt		
10		Zontävling 5		K2		Zontävling 5		Klassiskt		Ti 5/3 zont.4 Eksjö
11		F1		K1		fristil		Klassiskt		sö 17/3 zont.6 Aneby
12		F2		K2		fristil		Klassiskt		

Alla pass minst 15min uppvärmning samt 10min nervärmning

Träningsstid grupp 1, 1-1,15h (18.00-19.15)

Träningsstid grupp 2, 1h (18.00-19.00)

F1 = Fristil backintervaller alt 5stx5min

F2 = Fristil Distans/snabbdistans + teknik

K1 = klassiskt backintervaller alt 5stx5min

K2 = klassiskt Distans/snabbdistans + teknik

Tränare grupp 1:

Stefan Djurstedt 0730750300

Joakim Engborg 076115255

Extra resurs: Ingemar Hedin 0703225323

Tränare grupp 2:

Anders Abrahamsson 0702504251

Rickard Jakobsson 0720683378

Jonas Frohlund 0768659570

Extra resurs: Ingemar Hedin 0703225323

Tränare grupp 3:

Markus Hedin 0703022340

Oskar Örmänder 0703484945

Andreas Petersson 0703494854

Ann Aulin 0705126972

Extra resurs: Ingemar Hedin 0703225323