

Träningsprogram skidor-ungdom 2017 vinter

Skidledare ungdomsträning vinter 2017										
	Grupp 1 (13-16år)				Grupp 2 (9-12år)				Grupp 3 (-9år)	
Vecka\dag	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Torsdag	Eget prog
2	x	Zontävling Nässjö	Robert	Kl. Tempo	x	Zontävling Nässjö	Stefan	Klassiskt	Ann / Anders /	
3	x	Zontävling Eksjö	Robert	Klassiskt,A2+styrka	x	Zontävling Eksjö	Rickard	Klassiskt	Ingemar / Janne	
4	Daniel	Skate,A2 + skidskytte	Stefan	Klassiskt,A3,stakintervall	Stefan	Skate	Anette	Klassiskt		
5	Lucas	Skate,A2 + teknik u stavar	Stefan	Klassiskt,A3 stafett +friåkn.	Stefan	Skate	Rickard	Klassiskt		
6	August	Skate A2 + balans +skidfotbol	Stefan	Klassiskt,A2 utmaningen	Stefan	Skate	Anette	Klassiskt		
7		Egen träning		Egenträning		Egenträning		Egenträning		
8	Daniel	Skate A3 långa intervaller	Robert	Klassiskt A2 balans/teknik	Stefan	Skate	Rickard	Klassiskt		
9	Lucas	Skate A2 skidlek/skicross	Robert	Klassiskt A3 tempo	Stefan	Skate	Anette	Klassiskt		
10	August	Skate A2	Robert	Klassiskt A3	Stefan	Skate	Rickard	Klassiskt		

A1 = distans, lågintensivt kontinuerligt arbete 1-2h (60-75% av max hjärtfrekvens).

A2 = snabbdistans 20-60min (75-85% av max hjärtfrekvens).

A3 = intervaller, tävlingar, stafetter, skicross, lekar 15-30min (85-95% av max hjärtfrekvens).

OBS! För alla pass ingår 10-15min uppvärmning samt nedåkning)

Generellt kör vi skate på tisdagar och klassiskt på torsdagar. Se till att ha skidorna vallade innan träningen börjar.

Programmet är bara ett förslag tränaren/ledare bestämmer övning. Ändringar kan ske.

Kolla gärna på facebooksidan Eksjösok-skidor. Där lägger vi ut ev ändringar i programmet.