SESONGPLAN 14 – 16 ÅR – SESONGE 2013 / 2014

**Sommer: konkurransetilbud som dere bør være med på så langt som mulig.**

**O-løp ute i kretsen er ikke tatt med, men disse er fine å være med på.**

**HUSK AT ET GODT GRUNNLAG I TRENINGSARBEIDET OM SOMMEREN ER DET SOM GIR MULIGHETER TIL FRAMGANG NESTE SESONG. DET MÅ OGSÅ TRENES LANGE, ROLIGE TURER I FJELLET.**

**INNFØRING AV TRENINGSDAGBOK FOR 15 – 16 ÅRINGENE (PAPIRUTGAVE).**

**Vår**

**Et par skiturer i månedsskiftet april / mai.**

28/5 **O-Løp**

* Kvernnes
* Kl. 18.00

30/5 **Reisajoggen**

* Vi trener styrke etter løpet

Mai/juni ??? **Sommerskirenn**

* Enten i samarbeid med Are Klevstad ( på Kågen )
* Eller sprint ved snøskjermene på Strømfjordeidet

**Sommer**

4/6 **O-Løp**

* Lintuvaara

9/6 **Andrevarden**

13/6 **Reisajoggen**

* Vi trener styrke etter løpet

14/6 **Rotsundelv**

* Orienteringssprint – kretsløp

15/6 **Nordreisa**

* Langdistanseorientering – kretsløp
* Andrevarden – motbakkeløp

17/6 **Birtavarre**

* Skigang opp mot Moskogaisa ( Nord Europa’s dypeste canyon )
* Løpetur over Gorsabrua
* Stig Rasmussen møter oss ved gapahuken med klær og mat
* Vi løper ned til parkeringsplassen

18/6 **O-Løp**

* Garjala

22/6 **Midnight Sun Marathon**

* Ulike løypetilbud
* Stor stas å være i byen denne dagen og kvelden

25/6 **O-Løp**

* Skjervøy

27/6 **Reisajoggen**

* Vi trener styrke etter løpet

**Høst**

**VI BEGYNNER MED FELLESTRENINGENE**

12/8 **Kildalen**

* Klassisk rulleski
* Hurtighet / teknikk
* Video-opptak: Stig Rasmussen er ansvarlig

13/8 **O-Løp**

* Lintuvaara

14/8 **Kildalen**

* Fristil Rulleski
* Kortintervall
* Video-opptak: Stig Rasmussen er ansvarlig

15/8 **Reisajoggen**

* Vi trener styrke etter løpet

16-18/8 **Kretssamling i langrenn**

* 15 – 16 år
* Bardufosstun

20/8 **O-Løp**

* Sagåsen

21/8 **Spensttest**

* Vi gjenomfører konkurranseopvarming
* Løpsintervall til kummen
* Styrketrening

27/8 **O-Løp**

* Holmefjell

30/8-1/9 **Kretssamling i langrenn**

* 14 år
* Bardufosstun

31/8 **Kildalen**

* Fristil rulleski

1/9 **Sikkamarsjen**

* Vi samler gruppa og løper gjennom traseen
* Etter innkomsten samles vi og ser på video-opptak fra rulleskitreningene

3/9 **O-Løp**

* Bakkeby

4/9 **Kildalen**

* Klassisk rulleski

10/9 **O-Løp**

* Rotsundelv
* Natt O-Løp

12/9 **Reisajoggen**

* Vi avslutter med styrketrening ute

13/9 **Klubbsamling i Lyngen**

* **Fredag**: Oppmøte ved veien inn til Trollhytta
* O-løp fram til hytta ( ulik vanskegrad ut fra erfaring med orientering
* Etablering av teltleir
* Bespisning og kos inne på hytta

14/9 - **Lørdag**: Løping i terrenget ned til Jægervatnet

* Padling på Jægervatnet / bål / bespisning
* Løping / skigang med staver tilbake til hytta
* Kveld: Kort tur til Trollvannet: Fisking – bål
* Motivasjonkveld etter at vi kommer tilbake til hytta

15/9 - **Søndag;** Rydding av leiren

* Vi oppsummerer helga så langt og legger nye planer
* O-løp ned til veien
* **Eget program for samlinga deles ut senere**

17/9 **O-Løp**

* Rotsundelv
* Natt O-Løp

18/9 **Kosekveld**

* Ansvarlig: Haldis Sellevoll
* Karl Gunnar forteller om egen trening og egen karriere
* Spørrekonkurranse om sport
* Forslg fra løperne

25/9 **800 m på bane**

* Vi gjenomfører konkurranseoppvarming / nedløping
* Styrketrening

27/9 **Klubbsamling i Alta**

* **Fredag:**
* **Lørdag:** Blodsmaken i Orientering
* Vi er med på bespisning etter løpet
* Kveld / ettermiddag:
* **Søndag:**
* **Visatser på å ha Tore Olsen med oss**
* Eget program deles ut senere

17/10 **Kosekveld**

* Ansvarlig: Harriet Steinkjær
* Truls Hallen forteller om karriere og trening
* Spørrekonkurranse om sport

/11 **Klubbsamling på Skjervøy**

* Are Klevstad / Trond Sandelin ansvarlig
* Også kombinert med skytetrening
* Detaljer om programmet kommer senere, men vi tar mal av et program skiskytterne på Skjervøy hadd sist høst

20/11 **Kosekveld**

* Anja Båtnes har ansvaret
* Video fra NNM i Kirkenes
* Bilder fra siste sesongs konkurranser
* Spørrekonkurranse

22 – 24/11 **Kretssamling i langrenn**

* 14 – 16 år
* Bardufosstun

**Konkurransesesong**

**VI INNFØRER ONSDAGSRENN FOR ALLE. ½ TIL 1/3 AV VANLIG KONKURRANSELENGDE**

/1 **Onsdagsrenn**

* Gjenomført skikkelig oppvarming skal gjenomføres ( Vi er ikke publikum foran starten på et løp).
* Nedgåing etter løpet skal gjenomføres

**Sonerenn**

* Vi skal prioritere sonerenn så langt det er mulig
* Vi må ikke trenge å kvile når det er et sonerenn
* ET SONERENN ER IKKE FOR LITE FOR OSS

**KM i langrenn**

* Vårt viktigste renn i kretsen

/3 **NNM i langrenn**

* Går i midt Troms
* NNM bør være et stort mål for oss
* Vårt viktigste renn i Nord Norge

12/4 **Pilterirennet**

/4 **Kirunaspelen**

* Vi må igjen få Kirunaspelen til å bli et stort mål

/4 **Inari – Kultapullokisat**

* Hvem blir med
* Kjempefin sesongavslutning