

Rammeprogram 13-14 åringar vinter 2015 (januar – april):

Vekedag	Økt	Varigheit	Intensitet
Måndag	Fellestrening løp og styrke: Oppvarming, hurtigheit/spenst og styrke.	1,5 t	Middels
Tysdag	Fellestrening ski: Oppvarming, intervall og teknikkleik.	1,5 t	Hard
Onsdag	Ski: Roleg – fokus på restitusjon og teknikk. Evt fridag	45 min – 1 time	Roleg
Torsdag	Fellestrening ski: Oppvarming, teknikk, kortintervall/hurtigheit.	1,5 t	Middels
Fredag	Fridag		
Laurdag	Renn – dersom ikkje renn gå ein roleg langtur på 1 – 1,5 timar og avslutt med 3-4 hurtigheitsdrag (korte).	1,5 t	Middels
Sundag	Renn – dersom ikkje renn gå ein roleg langtur på 1 – 1,5 timar og avslutt med 3-4 hurtigheitsdrag (korte).	1,5 t	Lett
	<b>SUM timar</b>	<b>Ca. 8 timar</b>	<b>I tillegg kjem gym og evt. valfag ski/gym på skulen.</b>

- Tirsdags –og torsdagsøktene vert juster utifrå kor mange og når da er renn i helgene.
- Hugs at langturane skal gå i roleg pratetempo.
- Kjenner du deg tung i kroppen over fleire dagar, er det lurt å leggje inn eitt par kviledagar. Det er viktig å lytte til kroppen under trening.
- I rennsesongen skal ein generelt trene med overskot. Prioriter difor rolege-/restitusjonsøkte dersom du kjenner deg tung i kroppen mellom rennhelgene.
- Vær nøye med å byte tøy etter trening, og få i deg næring raskast mogleg (ei banan eller skive etter trening gjer restitusjonen raskare).
- Å leggje inn nokre dagar med skileik, slalom, topptur eller liknande gjer også berre bra for generell skiferdigheit.
- Etter å ha gjennomført eit renn er det lurt å gå seg ned 10-15 min. Dette startar restitusjonen raskare.
- Bør ha to fridagar ca annakvar veke.