

Dag	Hva
Torsdag 09.02	Oppvarming med øvelser for å stå på ett bein på midten. Klare å komme oppå skøyte (ikke innerskjær) Og riktig sittestilling – Be de om å sette seg ned i skøytestilling og begynne å gå på skøyter etter at de har satt seg riktig. 3x500m teknisk 3x1000m Avslutt gjerne med start om det er tid
Tirsdag 14.02	Oppvarming: Pendel og sittestilling 100m – 200m – 300m - 400m – 500m – 400m – 300m – 200m – 100m gode pauser SVING!
Torsdag 16.02	Oppvarming: 2 runder – øve sittestilling og minn på at de skal skyve med hælen i svingen 2 runder x 3 4 runder x 2 På rundene er det viktig at de tenker på svingene sine – her må samtlige prøve å skyve med hælen og ikke med tåa Avslutt med starter om det er tid – sandefjordløpet i helga så fint å få litt sprut i beina
Tirsdag 21.02	Oppvarming: Pendel og ytterskjær 300/500 m x 6 x 2 Starter Pendel og svingteknikk
Torsdag 23.02	Oppvarming: 2 runder + pendel og ytterskjær på midten 3 runder (på de eldste) 2 runder på de yngste x 3 300m mellom hver gang de går runder
Tirsdag 28.02	Oppvarming: Sving teknikk Øve sving hele økta – på midten og på banen 200m holder å gå når det er sving de skal tenke på
Torsdag 02.03 Noen er på vikingløpet i Hereenveen	Oppvarming: 2 runder husk på sittestilling + pendel 400m – 600m – 800m -600m – 400m Avslutt med starter
Tirsdag 07.03	Oppvarming: 2 runder + midten med sittestilling og sving 300/500 x 6 x 2
Torsdag 09.03	Oppvarming: 2 runder + minne på sittestilling og pendel 3 runder x 3 4 runder x 2
Tirsdag 14.03	Oppvarming: 1 runde + lek på midten Gå i tog Starter + tilslag 100m starter og lek

Valgfri trening: 1 gang i uka: 15 sek løp/ 15 sek pause x 10 + mage, rygg og pushups

1 gang i uka: Skøyteøvelser, balanse, mage rygg, se neste side for øvelser

Skøyteøvelser:

Sittestilling 30 sek innsats og 30 sek pause x 3

Skøytestilling på balansepute ett bein 3 ganger per bein

Sideforskyvning 30 sek innsats x 4

Sideforskyvning med pendel 30 sek x 4

Styrkeøvelser:

Planke 15 sek x 4

Situps 10 x 4

Pushups så mange du klarer x 4

Rygghev 10 x 4

Sideplanke 15 sek x 4 per side