

Rammeplan sommeris Heerenveen 2011

Asker skøyteklubb og Venner

<p>Mand 27.6</p> <p>Potensiell is er 17.00?</p>		<p>En rolig jogge eller sykkel tur for å få reisa ut av kroppen. Bli kjent i området.</p> <p>Eller hvis noen er tidlig ute: Is,tilvenning drill 2x5' rolig 3x300m kontrollert 2x5' rolig</p>
<p>Tir 27.6</p> <p>Forelår på is 12.15(publikum) til første økt og andre økt 16.00. Foreslår å ta med matpakke og ta pausen på Thialf.</p>	<p>Is,tilvenning/ Teknisk økt med filming Teknisk tilvenning barmark. drill 2x5' rolig 3x300m kontrollert 2x5' rolig</p> <p>Alternativt (Filmøkt) Inn 4-6x(3-6r+300) Ut</p>	<p>Is, rolige runder/ Teknisk økt med filming 4-5 x 6-10' SP 3-5'</p> <p>Alternativt Inn 4-6x(3-6r+300) Ut Sykkel hjem?</p>
<p>Ons 28.6</p> <p>På is 17.00</p>	<p>Sykel, lang rolig 2-3t S1 Tøying</p> <p>Alternativt løping 1.15-1.30 Nivå 1 God tøying.</p>	<p>Is, terskel Strikk: 2x 6-10 x 15''/45'' Senior: 3'-5'-3'-5'-3'-(5') x 2 Junior: 2'-4'-2'-4'-2'-(4') x 2</p> <p>Tester en del lactat av utvalgrte på denne økta.</p>
<p>Tor 29.6</p> <p>På is 16.00: alle(Bestilles)</p>	<p>Sykel, lang rolig 2-3t S1 Tøying</p> <p>Alternativt program etter avtale for de som ikke har sykkel.</p>	<p>Is, lang intervall 4-6' rolig inn 2-3x 300m 700/900 (500/700) x 4-8 500/700 (300/500) x 4-8 4-6' rolig ut Kontrollert/teknisk. Prøver å sjekke noe lactat her også.</p>
<p>Fred 30.6</p> <p>Isfri dag</p>	<p>Fartslek 2 x 3'-3'-6'-(3'). Pauser: 5' jogg (øvelser: Sidelavg>imhopp>lavgang>krysse bak>kontrollhopp>saksehopp + Svingstrikk 8-10x 10''/20''</p> <p>+ Løping: 10 x 30''/30''</p>	<p>Løp terskel 15' rolig jogg S1 4-5x 8-12' S3 SP=2' 15' rolig ut S1</p>

<p>Lør 1.7 Is med de eldste guttene (Fra Senior til og med Lars) på morran og is med de andre klokka 12.30 Er dette i orden pp?</p>	<p>Is kvalitet/progressivt. Runder inn 2x300 signing superdyp 4-5x(500) progresivt Runder ut</p>	<p>Hvile eller trening etter avtale. Antagelig trening for Båstad som reiser hjem søndag.</p>
<p>Sønd 2.7 Satser på at det er åpent for publikum og går på den tiden klokka 10.00 eller eventuelt 8.30 (ALLE)</p>	<p>Is, rolige runder 4-5 x 8-15' SP 3-5' Rolig sykkel hjem + tøying Is, terskel kort</p>	<p>Sykkel, lang rolige 2-3t S1 tøying</p>
<p>mand 3.7</p>	<p>Is, mellomlangt Strikk: 10x 10''/20'' 8x 4'-7' rolige SP:3' Rolige sykkel hjem</p>	<p>Sykkel, terskel 20' rolige inn S1 4x 8-15' S3 SP:4' 20' rolige ut S1</p>