

TRENINGSPLAN MJØNDALEN LANGRENN SEPTEMBER 2015 (Mellom- og jr-gruppa)

31 (Hard) Alle: Åsen 18.00 Spent + basis	1 Alle: Mif-hytta 18.00 Intervall m/staver «Holte-spesial» I3	2	3 Alle: Konnerud 18.00 Klassisk rulleski (Team Dr samling Haglebu)	4 (TD saml Haglebu) (U-saml Geilo)	5 (TD saml Haglebu) (U-saml Geilo)	6 (TD saml Haglebu) (U-saml Geilo)
7 (Lett) Mellomgr: Åsen 18.00	8	9	10 Alle: Sundhaugen 18.00 skøyting.	11	12 Rulleskirenn Skrim	13
14 (Middels) Mellomgr: Åsen 18.00 (Bare ute) Jr: Stamina 18.00 Spent + styrke	15 Alle: Veiavangen 18.00. Klassisk	16	17 Alle: Mifhytta 18.00 Beina	18	19	20 Alle : Mifhytta 11.00 Lk beina
21 (Middels - Hard) Mellomgr: Åsen 18.00	22	23 (TD Hjemmesamling)	24 Alle : Mifhytta 18.00 Beina (TD Hjemmesamling)	25 (TD Hjemmesamling)	26 (TD Hjemmesamling) (Åpen BS-saml Hemsedal)	27 Mellomgr: Mif-hytta 11.00 beina Jr: Mif-huset 10.00 Lk klassisk + Lk beina (TD Hjemmesamling) (Åpen BS-saml Hemsedal)
28 (Hard) Høstferie (Åpen BS-saml Hemsedal)	29 Høstferie (Åpen BS-saml Hemsedal)	30 Høstferie (Åpen BS-saml Hemsedal)	→			

- Der hvor det står *lett, middels eller hard* er ment som et hjelpemiddel til juniorene for å få til periodisering.
- Enkelte økter er bare for **Mellomgruppa**, noen økter er bare for **jr**, mens de fleste er for alle i **mellom-og jrgruppa**.

TRENINGSPPLAN MJØNDALEN LANGRENN SEPTEMBER 2015 (Mellom- og jr-gruppa)

- Vi trenerne må forbeholde oss retten til å justere ut i fra nivå, modenhet og alder på hvem som skal trene med juniorene og hvem som skal trene med Mellomgruppa. I praksis betyr det at noen ganger vil kanskje noen fra Mellomgruppa bli flyttet opp til å trene med juniorene, mens andre ganger vil det være slik at noen 12 og eller 13 åringer trener med rekruttgruppa. Dette håper jeg vi trenerne, i samarbeid med de aktuelle foreldrene, får til å fungere etter hvert som vi kommer i gang med treningene. Det vil alltid være et sprik i en slik gruppe utøvere, og det vil alltid være behov for hjelp fra foreldre
- Nå i starten må vi også ha litt hjelp av foreldre til å selv vurdere sine egne barns modenhet og nivå. Det er f.eks ikke sikkert at alle 12-13 åringer skal og bør gå på rulleski på bilvei, slik vi må gjøre på rulleski på Sundhaugen eller fra Veiavangen. Er du i tvil tar du kontakt med Geir 92097919, for å få hjelp til vurdering.
- Rekruttgruppa kommer i år til å ha 2 trenere på alle fellestreninger (mandager og torsdager), slik at det også her vil være et skille mellom de yngste og eldste i gruppa på en del treninger.