

## Treningsplan vinteren 2013

Uke	Dato	Start sted og Tid	Info. om teknikk og intervall
1	02.01	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballanse tyngdeoverføring</li> <li>• Skigang uten staver</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x "Myra" – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Dobbelttak (evt m/fraspark) Myra – Vei</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Dobbelttak (evt m/fraspark) Myra – Vei</li> </ul>
2	09.01	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skigang uten staver</li> <li>• Dobbelttak</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Kampenhaug – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen</li> </ul>
3	16.01	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skigang uten staver</li> <li>• Dobbelttak med fraspark</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x "Myra" – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Bånn_Jondalen – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen</li> </ul>
4	23.01	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonal uten og med staver</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x "Lillerunden" (Kampenhaugvn fra BK-bua inn i runden og tilbake til BK-bua)</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x "Lillerunden" (Kampenhaugvn fra BK-bua inn i runden og tilbake til BK-bua)</li> </ul>
5	30.01	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonal i motbakke med taktomslag</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertkryset</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Kampenhaug – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul>
6	06.02	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk NBI (FRITEKNIKK/SKØYTING)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Padling, Dobbeldans, Enkeldans</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x "Myra" – Linnertkryset</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertkryset</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x "Myra" – Toppen_Linnert</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul>
7	13.02	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	Trengingsrenn FRITEKNIKK
8	20.02	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonal uten og med staver</li> <li>• Dobbelt-tak med fraspark</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x "Myra" – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Bånn_Jondalen – Linnertkryset</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul>
9	27.02	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobbelt-tak</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertkryset</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Kampenhaug – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 2 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul>
10	06.03	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonal uten staver</li> <li>• Dobbelt-tak</li> </ul> <p>Intervall</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 4 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x Fulsebakkekryset – Linnertoppen</li> <li>• 3 x Linnertkryset – Linnertoppen</li> </ul>

11	13.03	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Småprat og oppvarming</li></ul> <p>Intervall "Toppform til birken"</p> <p>Nivå 1:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3-4 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li></ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4-5 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li></ul>
----	-------	------------------------------	---