

## Treningsplan vinteren 2014

Uke	Dato	Start sted og Tid	Info. om teknikk og intervall
1	08.01	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	15.01	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	22.01	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	29.01	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	05.02	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	<p>Teknikk NB! (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" – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x "Myra" – Toppen_Linnert</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul>
6	12.02	BK-Bua, Funkelia Kl.19:00	Trengingsrenn FRITEKNIKK
7	19.02	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 Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Kampenhaug – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul>
8	26.02	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" – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Bånn_Jondalen – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul>
9	05.03	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 Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertkrysset</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul> <p>Nivå 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Kampenhaug – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen</li> <li>• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen</li> </ul>
10	12.03	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>