

BK-Ski, Treningsplan vinteren 2018

Oppmøte BK-Bua, Funkelia kl.19:00

Dato	Info. om teknikk og intervall
3 jan	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Balanse tyngdeoverføring• Skigang uten staver <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
10 jan	<p>Teknikk og oppvarming NB! (FRITEKNIKK/SKØYTING)</p> <ul style="list-style-type: none">• Padling, Dobbeldans, Enkeldans <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x "Myra" ved Kunstbekken – Linnertoppen• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
17 jan	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Skigang uten staver• Dobbelttak <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertoppen• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
24 jan	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Skigang uten staver• Dobbelttak med fraspark <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
31 jan	<p>Teknikk og oppvarming NB! (FRITEKNIKK/SKØYTING)</p> <ul style="list-style-type: none">• Padling, Dobbeldans, Enkeldans <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x "Myra" ved Kunstbekken – Linnertoppen• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
7 feb	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Diagonal uten og med staver <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 x "Lillerunden" (Kampenhaugveien fra BK-bua inn i runden og tilbake til BK-bua. 2 min pause)

14 feb	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Dobbelttak med og uten fraspark <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertoppen• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
21 feb	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Diagonal i motbakke med taktomslag (høge høftir) <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertoppen• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
28 feb	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Diagonal uten og med staver <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnertoppen
7 mars	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Dobbelttak <p>Intervall</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 x Fulsebakkekrysset – Linnertoppen• 3 x Linnertkrysset – Linnertoppen
14 mars	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none">• Småprat og oppvarming <p>Intervall "Toppform til Birken"</p> <ul style="list-style-type: none">• 4-5 x Linnertkrysset – Linnertoppen