

BK-Ski, Treningsplan vinteren 2019

Oppmøte BK-Bua, Funkelia kl.19:00

Dato	Info. om teknikk og intervall
2 jan	<p>Teknikk og oppvarming (med Ole Magnus)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ballanse tyngdeoverføring• Skigang uten staver <p>Intervall (start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen
9 jan	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Skigang uten staver• Dobbeltak <p>Intervall (start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kunstbekken – Linnerttoppen• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen
16 jan	<p>Teknikk og oppvarming (med Ole Magnus) NB! (FRITEKNIKK/SKØYTING)</p> <ul style="list-style-type: none">• Padling, Dobbeldans, Enkeldans <p>Intervall (start fra Reklametavle ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Reklametavle – Topp «blå løype myr»• 2 x Flate etter Reklametavle – Topp «blå løype myr»• 2 x Siste bakken - Topp «blå løype myr»
23 jan	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Skigang uten staver• Dobbelt-tak med fraspark <p>Intervall (start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset• 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen• 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen
30 jan	<p>Teknikk og oppvarming (med Ole Magnus) NB! (FRITEKNIKK/SKØYTING)</p> <ul style="list-style-type: none">• Padling, Dobbeldans, Enkeldans <p>Intervall (start fra Reklametavle ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x Reklametavle – Topp «blå løype myr»• 2 x Flate etter Reklametavle – Topp «blå løype myr»• 2 x Siste bakken - Topp «blå løype myr»
6 feb	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Diagonal uten og med staver <p>Intervall (start fra BK-Bua ca.kl.19:45)</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)

13 feb	<p>Teknikk og oppvarming (med Ole Magnus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagonal uten og med staver <p>Intervall (start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset • 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen • 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen
20 feb	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagonal i motbakke med taktomslag (høye hofter) <p>Intervall (start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x Kampenhaug – Linnertkrysset • 2 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen • 2 x Linnertkrysset – Linnerttoppen
27 feb	<p>Teknikk og oppvarming (med Ole Magnus) NB! (FRITEKNIKK/SKØYTING)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagonal uten og med staver <p>Intervall (start fra Reklametavle ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x Reklametavle – Topp «blå løype myr» • 2 x Flate etter Reklametavle – Topp «blå løype myr» • 2 x Siste bakken - Topp «blå løype myr»
6 mars	<p>Teknikk og oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobbelt-tak <p>Intervall(start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x Fulsebakkekrysset – Linnerttoppen • 3 x Linnertkrysset – Linnerttoppen
13 mars	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småprat og oppvarming <p>Intervall "Toppform til Birken" (start fra Linnertkrysset ca.kl.19:45)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-5 x Linnertkrysset – Linnerttoppen