

**PROGRAM**  
**3-5 Juli 2015**

**Regional YS-samling for J/G15-16år, samt Trener 2 kurs Region Midt**

**(TRENER 2-KURSTIMENE MERKET MED UTHEVET SKRIFT, og omfatter skytedelen av T2-kurset)**  
Utøverne er med på punkter merket "Jenter" og/eller "Gutter".

**FREDAG**

**1800- 2100** Oppmøte på Knyken Skisenter. Informasjon om samlinga /kurset .

Jenter: **Teori og praksis skytestillinger liggende. Tilpassing av våpen. 45 min**  
Gutter: Løping eller rulleski rolig ca 45 min.  
Gruppene bytter etter 45 min

2030 Middag  
? Kveldsmat  
2300 God natt (stille)

**LØRDAG**

0730-0830 Frokost

0800-0845 **Teori pusting, sikting, avtrekk**

- **Pustekurve, trykkøkning, avtrekk.**
- **Skravert sone**

0900-1100 Jenter: **Praktisk skyteøkt med 15-16-åringar:**  
- **Teori og praksis skytestilling stående**  
- **Lære økt 2b, 3d, 3g i øktarkivet**  
- **Økta avsluttes med rolig kombinasjon rulleski**

0930-1100 Gutter: Intervalløkt rulleski. Hard intensitet.  
5 x 3-4 min (innkjøring 1 min på hvert drag) Åpne med ett moderat drag

1115-1200 **Teori**  
- **Utviklingstrapp skyting for 15-16-åringar**

1200-1300 Lunch

1300-1345 **Teori**  
- **Kontrollpunkt, fasit**  
- **Utvikling av nøyaktighet og hurtighet**

1345-1400 Pause

1400-1445 **Teori**  
- **Organisering av skytetreningssøker**

1500-1700 Jenter: **Intervalløkt rulleski. Hard intensitet.**  
**5 x 3-4 min (innkjøring 1 min på hvert drag) Åpne med ett moderat drag**  
**Tøyningsøvelser**

Gutter: Praktisk skyteøkt med 15-16-åringar:  
- Teori og praksis skytestilling stående  
- Lære økt 2b, 3d, 3g i øktarkivet  
- Økta avsluttes med rolig kombinasjon rulleski

1700-1730 **Evaluering av intervalløkta. Fikk den ønsket effekt? Traff alle bra på intensiteten på dragene ?**

1800-1900 Middag

1930-2100 **Teori kosthold og Sunn jenteidrett.**

2100 Kveldsmat

2300 God natt (stille)

## **SØNDAG**

0730-08:30	Frokost
0800-0845	<b>Intensitetssoner.</b>
	<b>Treningsdagbok for yngre</b>
0900-1200	<b>Jenter: Basis skyting økt 2b, 3d, 3g. Hovedvekt på stående skyting.</b> <b>Avslutter med styrkekombinasjon med basisøvelser, liggende skyting.</b> Gutter: Rulleski skøyting rolig/moderat 1,5 time, innlagt noe staking og noe uten staver. Teknikkinstruksjon. Gruppene bytter etter 1,5t.
1200-1300	1 time løp rolig (jenter og gutter sammen).
1330	Lunch
1400	Oppsummering, hjemreise

### **Informasjon om samlingene**

Samlingen blir på Knyken Skistadion. Innkvartering blir på samme sted, og alle måltider inntas der. Frammøte blir før første økt fredag kveld, på Knyken skiskytterstadion.

Alle klubber med utøvere som skal overnatte, må minimum ha med en trener/forelder som også overnatter.

### **Dere må ta med:**

Våpen + ammunisjon (300 skudd) og pussesaker  
Rulleski for skøyting, hjelm, sko og staver, husk skarpe pigger på stavene (ta gjerne med diamantbryne).

Joggesko

Treningsklær for årstiden

Drikkebelte og pulver

Det kan være lurt å ta med skotørkere

Toalettsaker og håndkle.

Fint hvis noen av trenerne som kjører bil kan ta med kikkert.

Dersom dere har spørsmål kan dere ta kontakt med:

Geir Ola Botnan 92644547

Vel møtt til samling!

Hilsen

Geir Ola Botnan

## Økter fra øktarkivet

### **2b Basisøkt Holdetrening/balanse**

**10 min**

- Hensikt: Innøve riktig pusterytme/bevegelsesmønster. Er K-punktene riktige?
- hs 10 min.
- **Pust riktig med mage. Forsøk å stå i balanse. Kan gjennomføres på balansematte og uten blink. Mål: Holde innenfor det svarte hele minuttet.**
- 10 gjennomføringer/minutter.

### **3d Basisøkt Drill første skudd.**

**25 min**

- Hensikt: Gjøre ting helt likt, → holde middeltreffpunkt i midten.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- 4 x 4 skudd L+S. (Ett skudd pr magasin).
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransepusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- **Enkeltskudd med full drill.**

### **3g Basisøkt Lik spenning før/etter avtrekk**

**15 min.**

- Hensikt: Avspent, (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare gode gjennomføringer.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransepusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**
- **Gjør analyser / noter tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når ukonsentrert.**