**Treningsopplegg på Rena-samling 2013 for 2001-gruppa**

**Lørdag 12.oktober**

Økt 1 (I skogen bak friidrettsbanen med staver):

1. **Oppvarming 15 minutter**
   1. Rolig løping til egnet sted å være
   2. Nappe klyper
2. **Hovedaktiviteter 60 minutter**
   1. Blekksprutstafett i terrenget med staver
   2. Balanseøvelser
      1. Flyver’n
      2. Parøvelser
   3. Urge-stafett
   4. Spenst og koordinasjonsøvelser
      1. Frekvensstige
      2. Ulike hopp – over og bortover
3. **Avslutning 15 minutter**
   1. Hvis tid: Rekkesisten
   2. Uttøyning
   3. Rolig løp tilbake

Økt 2 (Rulleski - skøyting):

1. **Oppvarming 20 minutter**
   1. Rolig til egnet sted
   2. 10-trekksball (uten staver)
2. **Hovedaktiviteter 60 minutter**
   1. Balanse og koordinasjonsløype (uten staver)
   2. Stakestafett – pendel (diagonal + vanlig)
   3. Terningstafett + 8-tall (uten og med staver)
3. **Avslutning 10 minutter**
   1. Uttøyning
   2. Rolig tilbake

**Søndag 13. oktober**

Økt 1 (Rulleski - skøyting):

1. **Oppvarming 15 minutter**
   1. Rolig til egnet sted
   2. Push-ball + 8 tall (uten staver)
2. **Hovedaktiviteter 75 minutter**
   1. Teknikk
      1. Padling og bremsing
         1. En stav – god og dårlig side
         2. To staver – sidebytte, rolig og fort
      2. Dobbeldans + øvelser
         1. ”vals”(uten staver)
         2. dobbel dobbeldans (med staver)
         3. Dobbeldans-stafett
      3. Enkeldans
         1. En stav – med sidebytte
         2. To staver – med sidebytte
         3. Enkeldans-stafett
   2. Skiskyting (uten staver)
3. **Avslutning 10 minutter**
   1. Rolig tilbake
   2. Uttøyning

Økt 2 (Hoppbakken):

1. **Oppvarming 15 minutter**
   1. Gå rolig opp til toppen
   2. Stiv heks
2. **Hovedaktiviteter 60 minutter**
   1. Trapp
      1. Samlede bein
      2. Venstre bein
      3. Høyre bein
      4. Rask løp
   2. Frekvensstige
   3. Pendelstafett – løp (forlengs, baklengs, sidelengs)
3. **Avslutning 10 minutter**
   1. Uttøyning