**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