

Skidträning v. 36–45 2023

	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	ANNAN VERKSAMHET
v. 36		RULLSKIDTRÄNING SKEJT 18.00 EMMEGI Grupp 1: OA+RJ Grupp 2: AA+HS		TRÄNINGSHELG ISABERG 9–10/9 (SMÅLANDS SKIDFÖRBUND)
v. 37		RULLSKIDTRÄNING SKEJT 18.00 EMMEGI Grupp 1: OA+OÖ Grupp 2: AA+HS		
v. 38		RULLSKIDTRÄNING SKEJT 18.00 EMMEGI Grupp 1: RJ+OA Grupp 2: HS+OÖ		
v. 39		RULLSKIDTRÄNING SKEJT 18.15 LÖVHULT Grupp 1: OA+OÖ Grupp 2: HS+RJ		
v. 40	RULLSKIDTRÄNING KLASSISKT 18.00 EMMEGI Grupp 1: OA+RJ Grupp 2: AA+HS		BARMARKSTRÄNING SKIDSTUGAN 18.00 Grupp 1: CB+FS+OA Grupp 2: AA+HS	TRÄNINGSHELG NÄSSJÖ 7–8/10 (SVENSKA SKIDFÖRBUNDET)
v. 41	RULLSKIDTRÄNING 18.00 LÖVHULT (ZONTRÄNING) (KLASSISKT)		BARMARKSTRÄNING SKIDSTUGAN 18.00 Grupp 1: OA+FS+CB Grupp 2: CBE+HS	ZONTRÄNING NÄSSJÖ 10/10
v. 42	RULLSKIDTRÄNING KLASSISKT 18.00 EMMEGI Grupp 1: RJ+OA Grupp 2: AA+HS		BARMARKSTRÄNING SKIDSTUGAN 18.00 Grupp 1: OA+FS+CB Grupp 2: CBE+AA	RULLSKIDSKYTTE- TRÄNING LÖVHULT 21/10 09.30
v. 43	RULLSKIDTRÄNING KLASSISKT 18.00 EMMEGI Grupp 1: RJ+OA Grupp 2: AA+HS		ZONTRÄNING ANEBY 18.00	ZONTRÄNING ANEBY 26/10
v. 44	HÖSTLOV INGEN RULLSKIDTRÄNING		ZONTRÄNING LANDSBRO 18.00	ZONTRÄNING LANDSBRO 2/10, TRÄNINGSHELG HALLBY 4–5/11 (SMÅLANDS SKIDFÖRBUND)
v.45	BARMARKSTRÄNING SKIDSTUGAN 18.00 Grupp 1: RJ+OA Grupp 2 AA+HS		ZONTRÄNING VETLANDA 18.00, Grupp 3: OÖ+OL ÄR VID SKIDSTUGAN	ZONTRÄNING VETLANDA 9/10 (EJ FÖR GRUPP 3)

Ledare: AA=Anders Abrahamsson HS=Henrik Simonsen OÖ=Oskar Örmander

OA=Oscar Almerheim RJ=Rickard Jakobsson FS=Fredrik Skillermark OL=Oscar Lindqvist

CB= Coen Bergenhenegouwen CBE=Cecilia Bergander SD=Stefan Djurstedt (resurs)

Träningsupplägg grupp 1

v. 40 torsdag: skidgång 40 minuter + 20 minuter spänsthopp

v. 41 torsdag: stegringsintervaller (i skogen) 1,2,3,1,2,3,1,2,3

v. 42 torsdag: powerbox, kort löprunda med styrkestationer (rygg, armar, ben, mage)

v.45 tisdag: lugn distanslöpning med stopp för styrkeövningar var 15.e minut