



Treningsprogram All Idrett – Høsten 2007

Tid og sted	Aktivitet 5.–7. klasse (9-12 år)	Aktivitet 8.-10. klasse (13-16 år)	Andre ting -utstyr du må ha med
Mandag 17. desember Tid: 17.00-18.30 Oppmøtested: ved ballbingen ABUS Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum Trygve Hauge	Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: 30 min løping intervall motbakke. 30 min styrke/spenst Uttøying: 10 min	Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: 30 min løping intervall motbakke. 30 min styrke/spenst Uttøying: 10 min	Begge grupper tar med joggesko for utebruk samt innesko. Vi vil være både inne og ute i dag.
Mandag 10. desember	Vi møtes på Austli (Roksvåg) Aktivitet: Vi går på ski i flotte spor og på godt føre	Vi møtes på Austli (Roksvåg) Aktivitet: Vi går på ski i flotte spor og på godt føre	Begge grupper tar med ski, skisko og staver. Husk å ha klær som høver og at du kan kle deg godt etter treningen
Mandag 03. desember	Vi møtes på Austli (Roksvåg) Aktivitet: Vi går på ski i flotte spor og på godt føre	Vi møtes på Austli (Roksvåg) Aktivitet: Vi går på ski i flotte spor og på godt føre	Begge grupper tar med ski, skisko og staver. Husk å ha klær som høver og at du kan kle deg godt etter treningen



Mandag 26. november Tid: 17.00-18.30 Oppmøtested: ved ballbingen ABUS Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum Trygve Hauge	Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: 30 min løping intervall motbakke. 30 min styrke/spenst Uttøyning: 10 min	Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: 30 min løping intervall motbakke. 30 min styrke/spenst Uttøyning: 10 min	Begge grupper tar med joggesko for utebruk samt innesko. Vi vil være både inne og ute i dag.
Mandag 19. november Tid: 17.00-18.30 Oppmøtested: gymsalen ABUS Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum Trygve Hauge	Oppvarming: 20 min ballspill (inne) Aktivitet: 60 min Ta Kon Do Uttøyning: 10 min	Oppvarming: 20 min ballspill (inne) Aktivitet: 60 min Ta Kon Do Uttøyning: 10 min	Begge grupper tar med innesko. Vi vil være bare inne i dag.



<p>Mandag 12. november</p> <p>Tid: 17.00-18.30</p> <p>Oppmøtested: ved ballbingen ABUS</p> <p>Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum Trygve Hauge</p>	<p>Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: 30 min løping intervall motbakke. 30 min styrke/spenst</p> <p>Uttøying: 10 min</p>	<p>Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: 30 min løping intervall motbakke. 30 min styrke/spenst</p> <p>Uttøying: 10 min</p>	<p>Begge grupper tar med joggesko for utebruk samt innesko.</p> <p>Vi vil være både inne og ute i dag.</p>
<p>Mand 5. november</p> <p>Tid: 17.00-18.30</p> <p>Oppmøtested: ved ballbingen ABUS</p> <p>Trenere: Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum Trygve Hauge Håvard Sagli</p>	<p>Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 25 min sykkel 20 min elghufs * 20 min spenst/styrke</p> <p>Uttøying: 10 min</p> <p>* elghufs → motbakkeintervall med skistaver</p>	<p>Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 25 min sykkel 20 min elghufs* 20 min spenst/styrke</p> <p>Uttøying: 10 min</p> <p>* elghufs → motbakkeintervall med skistaver</p>	<p>Yngste tar med: (5.-7. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • joggesko • sykkel • hjelm • drikkeflaske • skistaver <p>Eldste tar med: (8.-10. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • joggesko • sykkel • hjelm • drikkeflaske • skistaver



Mandag 29. oktober Tid: 17.00-18.30 Oppmøtested: ved ballbingen ABUS Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevoll Erik Vullum	Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: Utholdenhet 25 min sykkel 20 min intervall løping 20 min spenst/styrke Uttøyning: 10 min	Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet; Utholdenhet 25 min sykkel 20 min intervall løping 20 min spenst/styrke Uttøyning: 10 min	Yngste tar med: (5.-7. klasse) <ul style="list-style-type: none">▪ joggesko▪ sykkel▪ hjelm▪ drikkeflaske Eldste tar med: (8.-10. klasse) <ul style="list-style-type: none">▪ joggesko▪ sykkel▪ hjelm▪ drikkeflaske
--	--	--	--



<p>Mandag 22. oktober</p> <p>Tid: 17.00-18.30</p> <p>Oppmøtested: ved ballbingen ABUS</p> <p>Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevoll Erik Vullum</p>	<p>Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 20 min sykkel 25 min intervall løping 20 min spenst/styrke</p> <p>Uttøying: 10 min</p>	<p>Aktivitet; Utholdenhet 25 min rulleski 20 min intervall løping 20 min spenst/styrke</p> <p>Uttøying: 10 min</p>	<p>Yngste tar med: (5.-7. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ joggesko▪ sykkel▪ hjelm▪ drikkeflaske <p>Eldste tar med: (8.-10. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ joggesko▪ drikkeflaske▪ skisko▪ skistaver
<p>Mandag 15. oktober</p> <p>Tid: 17.00-18.30</p> <p>Oppmøtested: ved ballbingen ABUS</p> <p>Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevoll Erik Vullum</p>	<p>Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 25 min intervall løping 20 min spenst 20 min styrketrening</p> <p>Uttøying: 10 min</p>	<p>Aktivitet; Rolig langtur i terrenget 1 time og 20 min.</p> <p>Uttøying: 10 min</p>	<p>Yngste tar med: (5.-7. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ joggesko▪ skistaver▪ drikkeflaske <p>Eldste tar med: (8.-10. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ joggesko eller joggestøvler▪ drikkeflaske



Mandag 8. oktober Tid: 17.00-18.30 Oppmøtested: ved ballbingen ABUS Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum	Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: Utholdenhet 30 min sykkel (løype Aure stadion) 15 min skistaver 20 min intervall løping Uttøying: 10 min	Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.) Aktivitet: Utholdenhet 25 min sykkel (løype Aure stadion) 20 min intervall løping 20 min rulleski Uttøying: 10 min	Yngste tar med: (5.-7. klasse) <ul style="list-style-type: none">▪ sykkel▪ sykkelhjelme▪ drikkeflaske▪ skistaver Eldste tar med: (8.-10. klasse) <ul style="list-style-type: none">▪ sykkel▪ sykkelhjelme▪ drikkeflaske▪ skistaver▪ skisko
---	--	---	---



<p>Mandag 1. oktober</p> <p>Tid: 17.00-18.30</p> <p>Oppmøtested: ved ballbingen ABUS</p> <p>Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum</p>	<p>Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 30 min sykkel (variert løype Aure stadion) 20 min trening med skistaver 15 min spenst</p> <p>Uttøyning: 10 min</p>	<p>Oppvarming: 15 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 20 min rulleski 30 min sykkel (løype Aure stadion) 15 min spenst</p> <p>Uttøyning: 10 min</p>	<p>Yngste tar med: (5.-7. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sykkel▪ sykkelhjelme▪ drikkeflaske▪ skistaver <p>Eldste tar med: (8.-10. klasse)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sykkel▪ sykkelhjelme▪ drikkeflaske▪ skistaver▪ skisko
<p>Mandag 24. september</p> <p>Tid: 17.00-18.30</p> <p>Oppmøtested: ved ballbingen ABUS</p> <p>Trenere: Håvard Sagli Ole Tom Neraas Kåre Grønbech Henning Strupstad Rune Bjørkevold Erik Vullum</p>	<p>Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 20 min m/skistaver 30 min m/sykkel 10 min løping</p> <p>Uttøyning: 10 min</p>	<p>Oppvarming: 20 min ballspill (inne/ute - væravh.)</p> <p>Aktivitet: Utholdenhet 20 min m/skistaver 30 min m/sykkel 10 min løping</p> <p>Uttøyning: 10 min</p>	<p>Begge grupper tar med sykkel, sykkelhjelme og skistaver (asfaltspigg ikke nødvendig).</p> <p>Alle må ha vanlige treningsklær og joggesko.</p> <p>Treninga vil mest mulig foregå utendørs.</p>