

Treningsplan gruppe eldre rekrutt, haust 2016

Trenarar:	Arnt Ove, Vidar m. fl.	
Veke 34	Økt	Utstyr
Mandag	Kombinasjonstrening/informasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Roleg langkjøring frå Bygdastølen	Joggesko
Fredag	<i>Young Star samling 15 og 16 år - Voss</i>	
Veke 35		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Roleg langkjøring frå Bygdastølen	Joggesko
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 36		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Roleg langtur til Mundheimssteinen	Joggesko/frammøte v/Nybru 2 km frå Mundheim mot Strandebarm
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 37		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 38		
Mandag	Testløp - kombinasjon	Våpen/rulleski
Onsdag	Roleg langkjøring rundt Vengsvatnet	Joggesko/hodelykt
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 39		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt- "elghufs i Hadlo", start på Holdhus	Joggesko/korte skistavar/hodelykt
30. sep-2. okt	<i>Kretssamling. Holdhus. J/G 13-16 år</i>	iht samlingsplan
Veke 40		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt "Skjelbreidbakken", start på Holdhus	Joggesko/hodelykt
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 41		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 42		
Mandag	Testløp - kombinasjon	Våpen/rulleski
Onsdag	Roleg langkjøring	Joggesko/hodelykt
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski
Veke 43		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski/joggesko
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 44		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt Intervall, Heihillerbakken, start på Holdhus	Joggesko/hodelykt
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 45		
Mandag	Testløp - kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	roleg langkjøring	Joggesko/hodelykt
11. - 13. nov	<i>Snøsamling. Geilo. HIL. G/J 13-16 år</i>	Ski/våpen
Veke 46		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt "Skjelbreidbakken", start på Holdhus	Joggesko/hodelykt
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 47		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski/joggesko
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 48		
Mandag	Testløp - kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Roleg langkjøring	Joggesko/hodelykt
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 49		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski/joggesko
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 50		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski/joggesko
16. - 18. des	<i>Regional snøsamling. Myrkdalen. J/G 13 - 16 år</i>	Samling og åpningsrenn Gla Laks cup 1
Veke 51		
Mandag	Kombinasjonstrening	Våpen/rulleski/joggesko
Onsdag	Hardøkt, start på Holdhus, rulleskiløypa	Rulleski/joggesko
Fredag	Skytetrening/kombinasjon	Våpen/rulleski/joggesko
Veke 52		
	<i>Gla Laks cup 2</i>	Arrangør Eldar IL