

# TRENINGSPLAN Mjøndalen Langrenn 12/13 år og eldre sommer og høst 2017



MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPT	OKT	NOV	DES
1 Uke 18	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2 Løpsintervall beina Mifhytta	2	2 uke 40 Høstferie	2 Intervall m/staver Mifhuset	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4 uke 36 Spent + styrke. Åsen	4	4	4 uke 49 Langkjøring klassisk m/teknikk Mifhytta
5	5 uke 23	5 Langkjøring skøyting m/teknikk. Sundhaugen	5	5 Ferdighetsutvikling rulleski skøyting- Validus	5	5	5 Testrenn skøyting Mifhytta
6	6	6	6	6	6	6 uke 45 Oppv + styrke. Åsen	6
7	7	7	7 uke 32	7 Intervall m/staver Mifhuset	7	7 Langkjøring skøyting m/teknikk. Mifhytta	7 Hurtighet klassisk Mifhytta
8 Uke 19	8	8	8 Langkjøring beina Mifhytta	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9 uke 41 Spent + Styrke	9 Intervall m / staver Mifhuset	9
10	10	10 uke 28	10	10	10 Intervall klassisk . Konnerud	10	10
11	11	11	11	11 uke 37 Spent + Styrke Åsen	11	11	11 uke 50 Ferdighetsutvikling skileik skøyting Mifhytta.
12	12 uke 24	12 Intervall klassisk. Konnerud	12	12 Klassisk intervall. Sundhaugen	12 Løpsintervall Mifhytta	12	12 Intervall klassisk Mifhytta
13	13	13	13	13	13	13 uke 46 Oppv + styrke. Åsen	13
14	14 Langkjøring med teknikk klassisk. Sundhaugen	14	14 uke 33	14 Langkjøring beina. Mifhytta	14	14 Rolig skøyting m/teknikk. Mifhytta	14 Intervall skøyting Mifhytta
15 uke 20	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16 Løpstest Mifhytta	16	16 uke 42 Spent + Styrke . Åsen	16 Rolig klassisk m /teknikk	16
17	17	17 uke 29	17	17	17 Langkjøring skøyting m/ teknikk Konnerud	17	17
18	18	18	18	18 uke 38 Spent + Styrke. Åsen	18	18	18 uke 51 Langkjøring klassisk m /teknikk. Mifhytta

# TRENINGSPLAN Mjøndalen Langrenn 12/13 år og eldre sommer og høst 2017



19	19 uke 25	19 Ferdighetsutvikling skøyting Validus	19	19 Hurtighet skøyting. Konnerud	19 Intervall m /staver Mifhuset	19	19 Intervall skøyting. Mifhytta
20	20 Ferdighetsutvikling skøyting + hurtighet Konnerud.	20	20	20	20	20 uke 47 Oppv + styrke	20
21	21	21	21 uke 34 Spenst + Styrke Åsen	21 Intervall m /staver. Mifhuset	21	21 Intervall skøyting. Mifhytta	21 Langkjøring klassisk m/teknikk Mifhytta.
22 uke 21	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23 uke 43 Spenst + Styrke Åsen	23 Langkjøring klassisk m/teknikk. Mifhytta	23
24 Løpstest Mifhytta	24	24 uke 30	24 Intervall m /staver Mifhytta GKN -loppet	24	24 Intervall skøyting. Konnerud	24	24 Julaften
25	25	25	25 Allianse sprint	25 uke 39 Spenst + styrke	25	25	25 uke 52
26	26 uke 26	26 Hurtighet skøyting Konnerud	26	26 Ferdighetsutvikling rulleski skøyting. Validus	26 Løpsintervall Mifhytta	26	26
27	27	27	27	27	27	27 uke 48 Oppv + styrke. Åsen	27
28	28 Langkjøring sykkel. Mifhuset	28	28 uke 35 Spenst + styrke Åsen	28 Løpstest Mifhytta	28	28 Ferdighetsutvikling skileik skøyting Mifhytta.	28
29 uke 22	29	29	29 Langkjøring skøyting m/teknikk Sundhaugen	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30 uke 44 Spenst + Styrke. Åsen	30 Intervall klassisk Mifhytta	30
31		31 uke 31	31 Holte-spes m/staver. Mifhytta		31 Intervall Spinning. Stamina		31 Nyttårsaften