

Dag	Tid	Uke 1 (1-7 jan)	Uke 2 (8 - 14 jan)	Uke 3 (15 - 21 jan)	Uke 4 (22- 28 jan)
Skyting			Hard uke	Rolig uke	Hard uke
Mandag	1830 - 2000		Intervall med skyting	Rolig komb.	Motbakkeintervall 7 x 2 uten skyting. I 4 / I 5.
			BB	BB	BB
Ansvarlig			MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.
Torsdag	1830 - 2000		Komb. Intervall	Hardkomb fellesstart med strafferunder - konkuranspreget	Komb. intervall.
			BB	BB	BB
Ansvarlig			MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir
Uke 1: DNB Cup 3/Junior Cup 2 Lygna - JR + SR Sprint og Normal Uke 2: Vingromrennet - KM Normal + Sprint Uke 3: Kretsrenn Nordre Land Km Sprint + Fellesstart. Karusellrenn 18. jan. på Sjusjøen utgår. Påmelding Liatoppen tirsdag 16. jan. kl. 10:00. Uke 4: Kvalfoss sprinten i Holmenkollen Sprint + Normal, 13-16 år Fysisk: Vi anbefaler at det legges inn min 1 stk styrketrening, langtur(min. 2 tim.) og tørrtrening utover fellestreninger. Snakk gjerne med trenerne.					

Dag	Tid	Uke 5 (29 jan - 4 feb)	Uke 6 (5 - 11 feb)	Uke 7 (12 - 18 feb)	Uke 8 (19 - 25 feb.)
Skyting		Rolig uke	Hard uke	Hard uke (inkl karusellrenn)	Rolig uke
Mandag	1830 - 2000	Klassisk langtur i Ingalåmiløypa. Husk hodelykt.	1. Testløp med 4 skytinger på metall. 2. Tilpasning av våpen for nye utøvere fra K&K.	Rolig komb. med skytetest 25 + 25 (første økt for utøvere fra K&K)	Rolig komb.
		BB	1. BB. 2. Inne et sted	BB	BB
Ansvarlig		MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.
Torsdag	1830 - 2000	Hurtighet/Fartslek med skyting	1. Intervall 10x1 min. skate	Intervall	Intervall komb - 1-2 km
		BB	BB	BB	BB
Ansvarlig		MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir
Uke 5: NM Junior/Junior Cup 2 Simostranda, Sprint, fellesstart og stafett samt DnB cup 4 (fredag og lørdag), Sprint og fellesstart, Simostranda., Uke 6: Skiskytterfestival Bendit Bjerke 10. - 11. februar, Maura, Sprint, fellestart og sprint nybegynnere. Nye utøvere fra K&K. Uke 7: LM/ØM på Karidalen, Sprint + Normal - ØTS. Karusellrenn 14.2 i Musdalen, sprint, Tretten Uke 8: DNB Cup 5/Junior Cup 3 Normal + Sprint - JR og SR, Molde. Fysisk: Vi anbefaler at det legges inn min 1 stk styrketrening, langtur(min. 2 tim.) og tørrtrening utover fellestreninger. Snakk gjerne med trenerne.					

Dag	Tid	Uke 9 (26 feb - 4 mars)	Uke 10 (5 - 11 mars)	Uke 11 (12 - 18 mars)	Uke 12 (19 -25 mars)
Skyting		Hard uke	Rolig uke	Hard uke	Rolig uke
Mandag	1830 - 2000	Intervall/fartslek inkl enkeltskudd / lading av ekstraskudd.	Klassisk langtur Ingalåmi. Husk hodelykt.	Hardøkt uten skyting	Rolig komb.
		BB	BB	BB	BB
Ansvarlig		MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.
Torsdag	1830 - 2000	Hurtighet/Fartslek med kombinasjon.	Hardkomb.	Hurtighet/Fartslek	Hardkomb.
		BB	Natrudstilen.	BB	BB
Ansvarlig		MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir
Uke 9: Hovedlandsrenn 15-16 år 1. - 4. mars, Normal, Sprint, stafett - Veldre Sag, Mjøsski. Vinterferieuke Lillehammer. Uke 10: DNB Cup 6/Statkraft Cup 4 Voss 8.-10. mars - Sprint, NM Normal, NM Mix stafett./Kretsrenn Gullsport Cup Skrautvål 10.-11. mars - Sprint og KM Fellesstart Uke 11: Karusellrenn Vingrom IL 14. mars./ Youngstar i Holmenkollen 17. mars - 03-04 - Fellesstart./ Lygnasprinten Kretsrenn Gullsport Cup 18. mars Uke 12: Fysisk: Vi anbefaler at det legges inn min 1 stk styrketrening, langtur(min. 2 tim.) og tørrtrening utover fellestreninger. Snakk gjerne med trenerne.					

Dag	Tid	Uke 13 (26 mars - 1 april)	Uke 14 (2 - 8 april)	Uke 15 (9 - 15 april)	Uke 16 (16 - 22 april)
Skyting		Påskeferie	Hard uke	Rolig uke	
Mandag	1830 - 2000	Egentrening - hardøkt	Egentrening: komb med hurtighet.(2. påskedag).	Hurtighet med skyting	Egentrening
				BB	
Ansvarlig		MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.	MB: Christine og Amund G. SG: Torgeir og Amund O.
Onsdag	1830 - 2000	Egentrening - langtur	Testløp fellesstart uten skyting	Liatoppen	Egentrening
			BB (avh om vi får lov av NM kom.) Altn Natrudstilen.		
Ansvarlig		MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir	MB: Ingrid og Amund G. SG: Pål Thomas/Torgeir
Uke 13: Påskeferie, ingen fellestrening. Minimum 1 hardøkt. Få noen gode langturer. Uke 14: Senior NM/DNB Cup 7/Junior Cup finale 5 - Vingrom IL - stafett, sprint, Jaktstart, fellesstart. Fellesstart junior. Uke 15: Liatoppen Skiskytterfestival. Ingen trening torsdag. Uke 16: Opphold i treninger; egentrening/altn. trening Uke 17: Opphold i treninger; egentrening/altn. trening Fysisk: Vi anbefaler at det legges inn min 1 stk styrketrening, langtur(min. 2 tim.) og tørrtrening utover fellestreninger. Snakk gjerne med trenerne.					