

Treningsplan Røros IL og Os IL skiskyting Januar-april 2018

rød: konk. skiskyting, blå: konk. langrenn

Uke:	Man.	Tir.	Ons.	Tor.	Fre.	Lør.	Søn.
1 1.-7.jan						NC Lygna	NC Lygna
2 8.-14.jan			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: basisskyting/rolig komb m/hurtighet			Bendit Skiskytter- festival Trondheim	Bendit Skiskytter- festival Trondheim
3 15.-21.jan			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall				KM fellestart Vingelen
4 22.-28.jan			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: basisskyting/rolig komb m/hurtighet			Kvalfossprinten	Kvalfossprinten

5 29.jan- 4.feb			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall ferdighetsløype		NM/NC Simostranda	NM/NC Simostranda	NM/NC Simostranda
6 5.-11.feb			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall ferdighetsløype			Bendit skiskytterfestiva I Bjerke	Bendit skiskytterfestiva I Bjerke
7 12.-18.feb			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: basisskyting/rolig komb m/hurtighet			ØM Østre Toten	ØM Østre Toten
8 19.-25.feb			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall		Hovedlandsrenn langrenn Lygna	NC Molde Hovedlandsrenn langrenn Lygna	NC Molde Hovedlandsrenn langrenn Lygna
9 26.feb- 4.mars	Langegga kl 18. 14-år-junior: Finpussing av HL-formen: intervall, inkl stafetttrening		Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: Finpussing av HL- formen: rolig komb, basisskyting, stafetttrening		Hovedlandsrenn skiskyting Brumunddal	Hovedlandsrenn skiskyting Brumunddal	Hovedlandsrenn skiskyting Brumunddal

10 5.-11.mars			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: skytekonkurranser, stafetter		NC Voss	NC Voss KM normal Kvikne	NC Voss NØK cup fellesstart Kvikne
11 12.- 18.mars			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: skytekonkurranser, stafetter			NØK cup sprint Os/Røros	NØK cup fellesstart Os/Røros
12 19.- 25.mars			Lagsmesterskap Langegga.				
13 26.mars- 1.april		NARKUTEN		Egebergrennet		Kromgruvrennet	
14 2.-8.april				NM senior Lillehammer	NM senior Lillehammer	NM senior Lillehammer	NM senior Lillehammer
15 9.-15.april						Liatoppen Fjälltopploppet	Liatoppen Fjälltopploppet

- 13 år og yngre på Røros trener i Langegga onsdager kl 18. Sjefstrener Anna H. Assistenter: Knut T. i partallsuker, Olav K. i oddetallsuker.
- 12 år og yngre på Os trener på Hummelfjell TOS arena onsdager kl 18. Trenere: Arnfinn, Gjermund m.fl.
- 14 år og eldre Os/Røros Trener på Hummelfjell TOS arena onsdager kl 18. Sjefstrener Steffen S.S. Assistenter: Hans A. i partallsuker, Vegar H. i oddetallsuker.