

Periodeplan Gutter 12 år, hurtigløp på skøyter

Alder: 11-12 år

Uke: 45-51

Mål: forbedre styrke i skøytestilling og balanse(stå på en skøyte med kontroll) og koordinasjon med skøyter (rett linje nese-kne-tå, hofta utpå)

Uke	Økt 1: tirsdag	Økt 2: torsdag
45 03/11 05/11	Oppvarming Is: 2-3 runder inn, teknikkøvelser, hurtighet: 200-400-600-400-200m. gode pauser 2 runder ut Avslutning	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Teknikk: langside Rolige runder med fokus på å videreføre teknikkøvelsene: 800-1200-800-1200m Avslutning
46 10/11 12/11	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Sprint-/starttrening: 2x250m tilslag x3, tilslag m/ sving x2, 2x300m, 3xstart Runder ut Avslutning	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Teknikk: langside+ sving 4x1200m, ca 3-5 min pause Avslutning
47 17/11 19/11	Oppvarming Is: 2-3 runder inn 200/400 x6 (evt. 3x2 md ekstra pause) 2-3 runder ut Avslutning	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Teknisk drill langside+sving 600-800-1200-800-600m. gode pauser Avslutning
48 24/11 26/11	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Teknikk+sprint: 250mx4 (stå på en skøyte etter svingen) 300/500 x5 Runder ut Avslutning	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Teknisk drill langside(m/kjegler) Langkjøring 4x3 min, 2-3min pause Avslutning
49 1/12 3/12	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Sprint-/starttrening: 3x250m, igangsettingx2, tilslagx3, 3- 4xstart, 400m maks, 2-3 runder ut Avslutning	Oppvarming Is: 3 runder inn Teknisk drill langside+sving 120x60x3x2 (gå 2min, pause 1min) ca5 min pause mellom dragene(ganske rolige) Rolige runder+jogging
50 8/12 10/12	Oppvarming Is: 2-3 runder inn Tempoøkt: 400-800-1200- 800-400 (hard økt!) Runder ut, evt kun jogging	Oppvarming Runder inn Teknisk drill Rolige runder 4x2000m, gode pauser, avslutning
51 15/12 17/12	Oppvarming 2-3 runder inn 200/400x4 God pause 300/500x4 Runder ut, avslutning	Oppvarming Teknisk drill Rolige runder 800-1200- 1600-1200-800 Avslutning jogg