

Periodeplan Gutter 12 år, hurtigløp på skøyter

Alder: 11-12 år

Uke: 1-7

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	
1 05/1 07/1	Oppvarming m teknikk Is: 3 runder inn, rolige runder med fokus på å videreføre teknikkøvelsene 4x4 runder gode pauser 3 runder ut	Oppvarming m spenst Is:3 runder inn Teknikk: start m strikk 2x200m stå i sving 2x200m flyger`n 300m, 200m, 400m x2, kraft, fokus på utgang sving Avslutning	Hjallis Leangen
2 12/1 14/1	Oppvarming m teknikk Is:3 runder inn Teknisk drill langside(m/kjegler) Rolige runder Avslutning	Oppvarming m spenst Is: 3 runder inn 2x200m stå i sving 2x200m flyger`n 300/500x4 400/800x4 Avslutning	Hamarlekene eller fri
3 19/1 21/1	Oppvarming m teknikk Is: 3 runder inn Tempo: 600/600x4 400/800x4 3 runder ut Avslutning	Oppvarming m spenst Is: 3 runder inn Teknisk drill langside 600-800-1200-800-600m. gode pauser Avslutning	Løp Bjugn
4 26/1 28/1	Oppvarming m teknikk Is: 3 runder inn Teknisk drill 4x4 rolige runder Avslutning	Oppvarming m spenst Is: 3 runder inn 3 tilslag, 4x250m, 3 starter + 50m 1 max runde, 2x300m, runder ut Avslutning	KM Leangen
5 2/2 4/2	Oppvarming m teknikk Is: 3 runder inn Tempo: 600-800-1200-1000-800 har økt 3 runder ut Avslutning	Oppvarming m spenst Is: 3 runder inn Tempo: 300/500x4 400/800x5 Rolige runder+jogging	Løp Leangen
6 9/2 11/2	Oppvarming m teknikk Is: 3 runder inn Teknisk drill Rolige runder 4x2000m, gode pauser, avslutning	Oppvarming m spenst Runder inn 3 tilslag, 4x250m, 3 starter + 50m 1 max runde, 2x300m, runder ut avslutning	LM Bjugn
7 16/2 18/2	Oppvarming m teknikk 3 runder inn Teknisk drill Rolige runder Runder ut, avslutning	Oppvarming m spenst Runder inn 3 tilslag, 4x250m, 3 starter + 50m 1 max runde, 2x300m, runder ut Avslutning jogg	Sandefjordløpet Hamar