

Årgangsark ØHIL Langrenn



Langrenn, se retningslinjer fra NSF

Sportslige mål

- Motivere flest mulig aktive medlemmer til å gå på langrenn og delta i skirenn
- Bedre kvalitet på treningene
- Høy kvalitet og fornøyde ungdomstrenerne
- Flest mulig aktive langrennsløpere lengst mulig
- Engasjerte foreldre

Tilgang på treningsarealer og sted

- Skileik på Hosle / Sauejordet
- Hovedaktiviteten for øvrige årganger foregår på Fossum
- Gymsaler i nærområdet benyttes
- Grusbanen og nærområder brukes til barmarkstreninger

Langrenn 8 - 9 år Skileik

8 år

100 % Skileik
baserte treninger

1 trening i uken
Høst og vinter

Hosle og nærområde

Klubbmesterskap/
Hoslerennet

9 år

Skileik med basis
teknikktraining

2 trening i uken
Høst og vinter

Fossum
(tildelt tid)

Klubbmesterskap/
Naborunden/Hoslerennet

Langrenn 10 - 12 år

10 - 11 år

Skileik med gradvis større innhold av teknisk skitrening

2 treninger i uken
1 t hver gang
Høst og vinter

Fossum
(tildelt tid)

Klubbmesterskap/
Naborunden/Hoslerennet

12 år

Skileik med gradvis større innhold av teknisk skitrening

2 treninger i uken
Høst 1 t
Vinter 1,5 t

Fossum
(tildelt tid)

Klubbmesterskap/
Naborunden/Hoslerennet

Langrenn 13 -16 år

13 -16 år

Variert skitrening med både
teknikk, kondisjon og styrke
elementer

2-3 treninger i uken à 1,5 t
Høst 3 ganger pr uke
Vinter 2 ganger pr uke

Fossum
(tildelt tid)

Klubbmesterskap/
Naborunden/Hoslerennet
Event. Ungdoms Birken

Langrenn Senior / Veteran

Fra 16 år

Variert skitrening med både
teknikk, kondisjon og styrke
elementer

Antall treninger pr uke
Høst
Vinter

Fossum
(tildelt tid)

Klubbmesterskap/
Naborunden/Hoslerennet
Ungdoms-senior Birken etc.

Utviklingsplan

