

TRENINGSPLAN FOR FRØY KIDZ 10-12 ÅR - VÅREN 2016

Dato	Mandag	Onsdag	Torsdag	Helg	Ukas tema
4.- 10.april	Trening. «Gøy med fart!»		Trening		Warm up. Vi leker oss på sti ☺ Fokus på å bli kjent.
11.- 17.april	Trening. «Gøy med fart!»		Trening		Løfte forhjul
18.- 24.april	Trening. «Gøy med fart!»		Trening	Lør/søn: NC-ritt Fiskum og dagssamling	Løfte forhjul
25.april – 1.mai	Trening. «Gøy med fart!»		Trening		Løfte bakhjul
2.– 8.mai	Trening. «Gøy med fart!»		FRI (Kristi himmelfartsdag)		opp/ned kanter
9.- 15.mai	Trening. «Gøy med fart!»	Kalas-cup Skullerud	Trening		giring
16.- 22.mai	FRI (2.pinsedag)		Trene på Hinderløype	Søn 22.: Soon Bike Day	Hinderløype
23.- 29.mai	Trening. «Gøy med fart!»	Kalas-cup Bærums Verk	Trening	Lør 28.: «Terrengsykkelrittet» på Haraløkka Søn 29.: Dagssamling Haraløkka 6-12 år.	utforbakker
30. mai- 5.juni	Trening. «Gøy med fart!»		Trening	Lør-søn: NC RYE XC	Svingteknikk, sporvalg
6.- 12.juni	Trening. «Gøy med fart!»	Kalas-cup Drøbak	Trening	10-12.juni: Treningssamling Trysil kun for 10-12 årsgruppa.	hopp, fart og flyt
13.- 19.juni	Trening		Trening		Vi leker oss på sti ☺
12-14.aug: Klubb/familiesamling Fagerhøy (Skeikampen).					
GOD SOMMER!!!!					

Treningene starter presis kl.18.00 (møt opp 5 min før) og avsluttes ca kl. 19.30

Trenere gruppe 1: Jørn Rokke og Arne Hatlen

Trenere gruppe 2: Ketil LaForce og Morten Nilsen

Trenere gruppe 3: Jan-Henrik Nilsen og Pål Longva

Trenere gruppe 4: Ståle Guriby og Lars Haugerud

Tom-Ole Løvås roterer mellom gruppene

Sjekkliste for sykkel:

- sykkelen har rett størrelse og sete er i riktig høyde og posisjon
- både bakbrems og forbrems fungerer godt
- girsystem fungerer godt
- drivverk fungerer godt (kjede og tannhjul er rent, velsmurt og ikke for slitt)
- evt demper fungerer godt og er riktig justert
- klikkpedaler og sko fungerer bra sammen og løser ut ved passe belastning
- dekkene er hele og ikke for slitt, passe lufttrykk

Sjekkliste for syklist:

- riktig kledd i forhold til været
- hjelm som har riktig størrelse og sitter godt på hodet
- sykkelhansker
- drikke
- ekstra slange
- nysgjerrighet og lærevillighet
- godt humør ☺

Styrkeprogram:

Faste øvelser for at barna skal lære riktig utførelse.

En gang i uken + ev. venteøvelse

Riktig viktigere enn antall (tett oppfølging av trener)

ØVELSE	ALT. ØVELSE	FOKUS	Eks. utførelse / antall (Kan kjøres som to runder eller ferdig 2xhver øvelse før neste.)
Planke	Kun ett ben eller arm i bakken.	Kjernemuskl.	1x30/60 sek. alt. 2x30-40
Sideplanke m hofteløft	Stå strak men løfte øverste ben.	Kjernemuskl.	Eks 2x10
Push up's	Fra albu- til håndstående / Med korpsvridning; arm under kropp og deretter ut og opp	Skuldre, bryst, arm og kjerne	2x10-20
Rygghev med makkerklapp	Ligge på mage – føre hjelm i sirkler foran hode kropp og bak over rygg.	Rygg, kjerne.	2x10-20
Sitt up's	Bein up's	Mage / hofte	2x20
Dødshopp	Ned i push'up-stilling eller på rygg.	Spent, innsats	2x10
En bens knebøy	Passivt ben foran	Rumpe, lår, balanse	2x10