

TRENINGSPLAN FOR FRØYS KIDZ 10-12 ÅR - VÅREN 2018

Dato	Mandag	Onsdag	Torsdag	Helg	Ukas tema
16.-22.april	Trening		Trening	Lør-søn: NC-ritt Fiskum	Warm up!
23. – 29.april	Trening		Trening		Endelig sti-sykling!
30.– 6.mai	Trening - fartslek		Trening	Lør: Dagssamling Rye NC	Bremsing (foran-bak-begge)
7.-13.mai	Trening – fartslek	Kalas-cup	FRI (Kristi Himmelfartsdag)		Løfte forhjul - opp/ned kanter
14.-20.mai	Trening – fartslek		FRI (17. Mai)		Giring – før motbakken og giring ved økende fart.
21.-27.mai	FRI (2. Pinsedag)	Kalas-cup Bærums Verk	Trening	Lør: Terrengsykkelrittet	Oppover – trykk på bakhjulet Nedover – «grunnstilling»
28. mai-3.juni	Trening - fartslek		Trening	Fre-søn: Samling i Trysil	Svingteknikk – pedaler riktig, evt nedbremsing før sving (ikke i).
4.-10.juni	Trening - fartslek	Kalas-cup Drøbak	Trening	Lør-søn: NC-ritt Konnerud	Overføring av teknikker fra Trysil til stier, lekenhet og bevegelighet.
11.-17.juni	Trening - fartslek		Trening		Fart, flyt og planlegge hindringer
18.-24.juni	Trening	Kalas-cup Heggedal	Trening	Fre-søn: Familiesamling Fagerhøy Skeikampen	Sti-tur og repetisjon av teknikk.
25. juni – 1. juli	Ferie		Ferie	Lør-søn: NM Lillehammer	

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

Trenere gruppe 1:	Ketil LaForce og Morten Nilsen
Trenere gruppe 2:	Anders Bjørnesen og Trond Lindstrøm
Trenere gruppe 3:	Marius Mæhlum, Finn Olav Olsen (man) og Thomas Murud Andersen (tor)
Trenere gruppe 4:	Ståle Guriby, Georg Risheim (tor) og Thomas Murud Andersen (man)
Hovedtrener:	Jørn Rokke

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.	Kjernemuskulatur	1x30/60 sek. alt. 2x30-40
Sideplanke m hofteløft	Stå strak men løfte øverste ben.	Kjernemuskulatur	Eks 2x10
Push up´s	Fra albu- til håndstående / Med kropsvridning; 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 forran 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