

# Sportsplan Ålen il skigruppa 2016.

## 8-10 år:

- Lek og allsidig aktivitet skal prege tilbudet.
- Idrettsskole på høsten.
- Skilek, annenhver uke fra januar.
- Kun delta i klubbrenn og sonerenn.
- Kun et par ski.
- Anbefalt renn pr. sesong 2-4.

## 11-12 år:

- Målsetting: Stimulere og motivere til å like og holde på med fysisk aktivitet.
- Mest mulig allsidighet/skilek.
- Starte treningene i slutten av september.
- En trening ute i uka på høsten.
- En trening ute per uke på vinteren.
- Anbefalt renn pr. sesong 4-6.
- Kun et par ski til hver stilart.
- Delta på krets og sonerenn.

## 13-14 år:

- Målsetting: Stimulere og motivere til å like og holde på med fysisk aktivitet.
- Mest mulig allsidighet, men legge inn litt spesifikk trening (teknikk, intervall).
- Starte treningene i slutten av september.
- To treninger ute/inne i uka på høsten, en trening pr uke om vinteren.
- Anbefalt renn pr. sesong 8-12.
- Kun et par ski til hver stilart.
- Delta på st-cup, midt-norsk, sone- og kretsrenn.

## 15-16 år:

- Målsetting: Drive allsidig, samt lære litt om trening og forskjellige treningsformer.
- Legge litt mer vekt på teknikk og sette litt av treningen mer i system.
- Starte treningene i slutten av september.
- To treninger ute/ inne på høsten og 1 trening om vinteren pr uke.
- Delta på st-cup, midt-norsk, hovedlandsrenn, sone- og kretsrenn.
- Topp 10 st-cup sammenlagt.

## Junior:

- Målsetting: 2 plasseringer blant de 30 beste i Norges cup.
- 1 løper til finale i Norgescup.
- 1 løper på pallen i st-cup.
- Trene allsidig men nå må en kanskje begynne og spesialisere seg litt.
- Delta på st-cup, Norges cup, junior NM, stille lag i KM stafett gutter
- Starte treningene i juni.
- To treninger i uka på høsten.
- En trening i uka i konkurransesesongen.

## Senior:

- Legge forholdene til rette slik at vi kan ha en turrenngruppe, målet er deltakelse i Birkebeinerrennet og lokale turrenn.

## Noen andre momenter:

- Rulleski: Fra 11 års alder går det an å begynne litt på rulleski/-skøyter.
- Satse på en felles høstsamling og en snøsamling.
- Fellestreninger: Alle gruppene har samme oppmøte.
- Trenerutdanning: Minimum trener 1 kurs på alle våre trenere. Kurs bør også vektlegges.
- Vintertrim: Trimposter i terrenget hele vinteren.