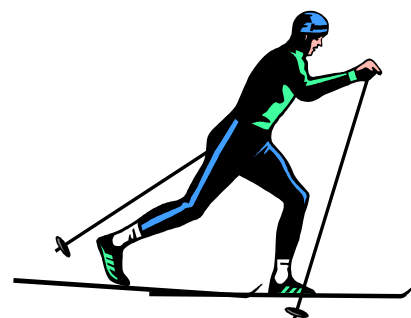
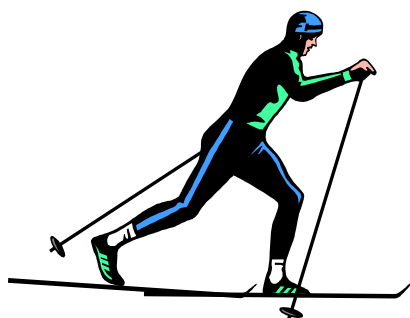




IL Jotun

Skigruppa



Visjon - Sportsplan

Rettleiing for langsiktig treningsutvikling



Innholdsliste

Skigruppa IL Jotun :	3
Organisasjon :	3
Mål / Planar for gruppa :	3
Aktivitetsnivå :	3
Foreldre plikter:	3
Dugnader :	3
Kostnader på skirenn:	4
Eigenandel for skirenn/turar:	4
KM:	4
Ungdommens Holmenkollrenn:	4
Hovedlandsrennet:	4
Reglar for premiering på skirenn:	4
Skigruppa sine kjerneverdier:	5
Rettleiing for langsiktig treningsutvikling:	5
Innleiing / forklaringar:	5
Kunnskapar vedr. trening av yngre:	6
Nokre begrepsforklaringar :	7
Teknikktrening:	8
Uthaldenheitstrening:	8
Trenaren si rolle:	9
Treningsutvikling langrenn 11-14 år	10
Treningsutvikling langrenn 15-16 år	11
Treningsutvikling langrenn 17-18 år	13
Treningsutvikling langrenn 19-20 år	15
VEDLEGG	16
Vedlegg 1 : Idrettens verdigrunnlag.	16
Vedlegg 2 : Årshjul IL Jotun ski	17



Skigruppa IL Jotun :

Organisasjon :

Styret i skigruppa er sett saman slik : leiar, nesteleiar, økonomiansvarleg, arrangementansvarleg , løypeansvarleg , barneskitrekk ansvarleg og eit styremedlem. Arrangement og løypeansvarleg skal og vera medlemmar av styret til Skisenteret i Faradalen.

Trenarteam for langrennsgruppa : ein hovudtrenar som har trenar 1 og 2 kurs + 2 – 3 hjelpetrenarar.

Trenarteam for skileik : 8 – 10 personar med aktivitetsleiar kurs innafør skileik.

Mål / Planar for gruppa :

Hovudmålet for skigruppa er å følgje Noregs skiforbund sin visjon :
“ Mange , gode og glade skiløparar”

- Me ynskjer å rekruttera ivrige og glade ungar via allidretten .
- Me vil gje ungar / ungdom som ynskjer det skiglede og aktivitet ute i naturen.
- Me vil motivere, støtte og hjelpe dei som ynskjer å ta del i ski konkurransar

Me håpar at me gjennom vårt arbeid inspirerar og vidareformidlar skiglede slik at dagens ungar tek dette med seg vidare til seinare generasjonar.

Aktivitetsnivå :

To treningsøktar pr. veke.

Barmarkstrening – rulleski og basistrening i perioden september til sesongstart medio desember.

I skisesongen vert det i tillegg skirenn om lag kvar helg – fram til midten av mars månad.

Foreldre plikter:

Dugnader :

Skisenteret i Fardalen driftast av Skigruppa på dugnad. Foreldre/føresette til medlemmer i skigruppa må forventa å ta sin del av denne jobben. Drift av skihytta er med på å skape inntekter til aktivitet for borna. I tillegg tek gruppa på seg ulike dugnadsjobbar i nærområdet.



Kostnader på skirenn:

Reglane under gjelder så lenge gruppa har økonomi til å bidra.

Eigenandel for skirenn/turar:

Frå og med sesongen 2012/13 skal eigenandel kr 120,- betalast inn på skigruppa sin konto. 3730.07.31946 Eigenandel dekkjer tur / påmelding samt skismørjing.

Kretsmeisterskap:

Her dekker IL Jotun ski for påmelding og reise for utøvarane.

Ungdommens Holmenkollrenn:

Her dekkjer IL Jotun ski for utøvar og ein føresatt med inntil Kr 1200,- pr døgn. Uttak til UH vert gjort av hovudtrenar basert på treningsoppmøte/iver samt deltaking på kretsen sine skirenn.

Hovedlandsrennet:

Her dekkar IL Jotun ski for utøvar og ein føresatt med inntil Kr 1200,- pr døgn. Uttak basert på opp melding av anten hovudtrenar eller krets.

Reglar for premiering på skirenn:

Utdrag fra Norges Skiforbund sitt rennreglement:

219.8 Premiering og klasser

Hver årsklasse premieres for seg etter følgende skala beregnet etter antall startende:

Antall premier:

- a. 12 år og yngre **100 %** av antall startende. I alpint for kl 11 år og yngre.*
- b. 13-14 år **100 %** av antall startende. I alpint kl 12 – 13 år*
- c. 15-16 år minst **50 %** av antall startende. I alpint kl 14 – 15 år.*
- d. 17 år og eldre minst 1/3 av antall startende.*
- e. I NM og Hovedlandsrennet premieres 1/3 av de startende.*
- f. I Landsfinalen i alpint for kl 12 – 13 år premieres 50 % av de startende.*
- g. I de yngste klasser med 100 % premiering anbefales like premier.*
- h. I klassene 11 år (10 år i alpint) og yngre gis like premier til alle, da det ikke er tillatt med rangerte resultatlister*

Kosthald: Skigruppa ynskjer å sette fokus på rett kosthald for borna. Me vil presisera at dette er i samråd med foreldre/føresette. Gruppa ynskjer at det vert lagt opp til å ikkje nytte snop/godteri/sukkerhaldig kost før trening og renn. Det skal vere lov og kose seg etter at renn/trening er gjennomført.



Skigruppa sine kjerneverdier:

- Inkluderande : alle med – og i praksis ! – alle vert sett, alle får ros, trenar må kjenne namna til alle – passe på å namngje alle i løpet av ei trenings- økt, oppmuntre ungane til å rose/ støtte kvarandre
- Haldningsskapande : rollemodell foreldre / trenarar !- vera klar og tydeleg – og irrettesette med ein gong dersom nokon opptrer ”ufint ” overfor konkurrentar, trenarar og andre.
- Meistring : alle får meistre på sitt nivå. Behandle alle individuelt, rose for eigenprestasjon – trenaransvar å sjå den enkelte – la den enkelte få ei god kjensle – ”eg presterar , eg har framgang ... ” lag kjensla – saman er me gode – me er alle avhengig av kvar og ein for å prestera ...
- Respekt : for kvarandre, utøvarar, motstandarar, trenarar, foreldre, regelverk, inventar, utstyr osv.

Rettleiing for langsiktig treningsutvikling:

Innleiing / forklaringar:

Det finst ein del grunnreglar for trening. Det er viktig at vi alle er einige om desse. Eit felles begrepsapparat gir ei felles forståing av grunnreglene og prinsippa for trening.

Langrenn har tradisjonelt vore flinke til å ha ”felles språk”.

Ikkje ”støype alle i same form” med faste treningsprogram. Faste program blir feil for ”nesten alle”.

Faste program fører til lite sjølvstende.

Utøvarane må lære å kjenne seg sjølv.

Utviklingstrappa skal vere ei rettleiing til å lage gode opplegg som passar for aktuelle aldersgrupper.

NB: Utviklingstrappa seier kva for ”krav” som skal stillas til utøvarar på ulike nivå (kva dei bør beherske).

Stoff om korleis treninga konkret kan leggest opp for å nå måla, skal ein finne i treningslitteraturen:

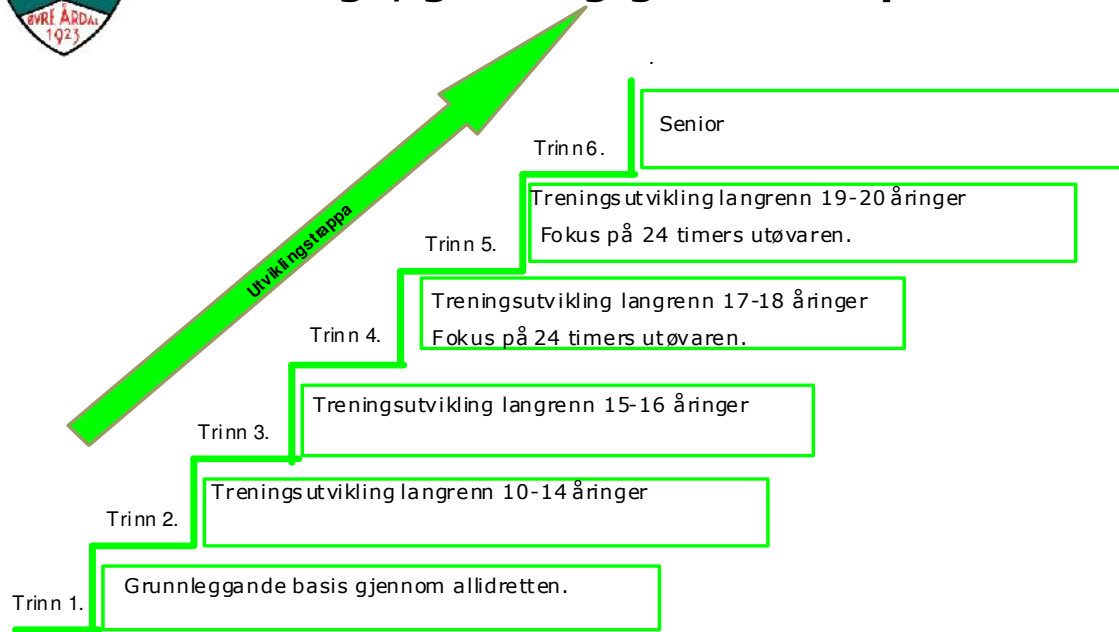
T1-,T2- og T3- trenerkursera.

Treningsdagboka langrenn, innleiingsteksten.



Utviklingstrappa i Langrenn

”Mange, gode og glade skiløparar”



Kunnskapar vedr. trening av yngre:

Det er allmenn einigheit om nokon grunnreglar vedr. trening av yngre

- Mykje trening/mykje aktivitet
- Det må trenast på “basisferdigheiter”

Blant uthaldenheitsidrettar er det semje om følgjande vedr trening for yngre:

- Ikkje spesialisere for tidlig. Trening og aktivitet skal gje allsidig, grunnleggjande aktivitet og ferdigheitslæring.

Andre idrettar (tekniske idrettar, ballspill etc. etc.) vil ofte spesialisere tidligare

- **Langrenn:** Vil “ha tak i” utøvarane tidlig, slik at dei lærer å gå på ski, lærer basisferdigheitar etc. Men ikkje spesialisere, dette bør ventas med til ca junior-alder. Det blir sett på som ein fordel at det drives med fleire idrettar. Ideell alder for å ”spesialisere seg” (velja 1 idrettsgren) varierer frå idrett til idrett, i langrenn reknar me ca 17 år (junioralder) som passande.

Tendensar i langrennstrening for yngre:

I moderne langrenn er det nokon hovudtrekk med omsyn til yngres treningsutvikling.

- Treninga skal være passende for aldersgruppa, **det skal ikkje være “voksentrening i miniatyr”.**



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

- Fokus på det som gir treningsutbytte (rett treningspåvirkning i rett alder)
- Fokus på motivasjon
- Aktivitet (“action”), ikkje “instruksjon”
- Basisferdigheitar, ikkje spesialisering
- Variasjon, ikkje einsidigheit
- Fart, (langturane kjem gradvis)

Nokre begrepsforklaringar :

• Allsidig trening, basistrening:

Trening som tek sikte på å utvikle grunnleggande ferdigheiter:

- Balanse
- Koordinasjon
- Bevegeligheit
- Hurtigheit
- Styrke
- Spenst
- Utholdenheit
- Ulike teknikkar

NB: For at det skal reknast som basistrening, må det trenes variert/allsidig. Det er ikkje basistrening dersom ein trener berre på ein av de nemnte faktorane.

Gode basisferdigheitar i ung alder medfører at utøvaren lettare tilegner seg ønska (spesial-) eigenskapar i høgare alder.

• Grenspesifikk trening

Trening som direkte er retta mot ein bestemt idrett (her: langrenn):

- Å gå på ski
- Rulleskitrening
- Andre ”spesialøvelsar”
Skigang med og utan stavar m.m.

NB: I høve til det som elles er sagt, vil den ”grenspesifikke” treninga komma inn meir og meir med aukande alder, etter at ein har lagt ein ”plattform” av allsidig trening og ferdigheitslæring (basisferdigheitar).

Val av spesialidrett (kva ein skal ”satse på”): Normalt vil ein ta dette valet i junioralderen. Fram til da, er det positivt at ein driv med fleire idrettar.

Sjølvsagt kan ein driva fleire idrettar som junior og senior og! Men dersom ein ønskjer å oppnå høgast mulig prestasjonsnivå i langrenn, anbefalast det at langrenn er hovudidrett som ein satsar for fullt på. Andre idrettar må vere ”ledd i treninga”, ”motivasjonsmiddel”, og liknande.

• Å gå ”trappetrinna” (viktig prinsipp i langrenn)

- Å skape et høgt ferdighetsnivå i ein uthaldenheitsidrett som langrenn, tek mange år.
- Dei beste utøvarane er godt vaksne (23-35 år) og har trena i mange år. Utøvarane må lære seg tålmod, og det å ta ”eit steg om gangen”.



Teknikktrening:

• **Situasjonsstyrt læring:**

Situasjonen (for eksempel terrenget) som utøvaren står ovanfor, gir læring. Eksempel: Komme seg ned ein bakke, opp ein bakke, over kular, bortover, osv.

”Oppdagande læring”

”Terrenget underviser”.

Ikkje: Instruksjon og tekniske forklaringar.

• **Oppgåvestyrt læring:**

Øvingane (oppgåvene) er laga slik at det er aktiviteten som gir teknisk læring. Eksemplar: stake-stafett, køyre svingar (porter), balansere på ei ski, o.s.v (M.a.o. ei tilrettelagt oppgåve).

Ikkje: Instruksjon og tekniske forklaringar.

Situasjonsstyrt læring og oppgåvestyrt læring er de vanlige læringsmetodane for barn og unge.

Læring gjennom aktivitet, ikkje gjennom forklaring og instruksjon.

• **Instruksjon og rettleiing, bevisstgjeriing**

Desse metodane blir tekne meir i bruk med aukande alder (1 junior-senior).

”Bevisstgjeriing” vil si at utøvaren får ein egen forståing av teknikken, at ein ”opplever” utføringa, og endringar i utføringa.

• **Tekniske begrep sentrale i all langrennsteknikk:**

Balanse

Rytme

Tyngdeoverføring

Tyngdeoverføring vil sei at kroppstyngda (kroppsmassen) blir ført over på det beinet som skal foreta neste fråspark/fråskv.

- Posisjon/fall: Tyngdepunktet er framført, dvs tyngdepunktet ligg framfor fråsparkfoten, slik at fråsparket bringer kroppsmassen framover.

- Framdrift: Målet med langrennsteknikken er å skape størst mulig framdrift.

Uthaldenheitstrening:

Intensitet for yngre: **Rolig-middels hardt -hardt**

Det er meir enn godt nok om utøvarar opp til 16 år greier å skile på desse 3 nivåa!

(”Rolig” tilsvarar intensitet 1-2 som beskrive i Olympiatoppens og Skiforbundets intensitetsskala (sjå treningslitteraturen), ”middels hardt” tilsvarer int. 3, ”hardt” tilsvarer int. 4-5)

Målet er at utøvaren ”blir bevisst” på ulike intensitetar, og kan ”oppleve” forskjellane.



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

- **Intensitetsskala:**
Denne introduserast frå junioralder
Olympiatoppens skala er mal (5 aerobe trinn + anaerobe).

Å måle intensitet under trening:

Alle ”metodar” (alt frå ”følelse” til pulsklokker og vitenskapelige målingar) for å måle intensiteten under trening, har sine styrker og svakheiter.

I treningsdagboka opererer me med ein kombinasjon av pulsmåling og ”følelse”. Dette setter krav til at utøvaren får erfaring, og blir ”bevisst” på intensitet.

Ulike former for uthaldenheitstrening:

- **Langkøyning:** Betyr at me arbeider med jamn, samanhengande innsats, og rolig eller moderat intensitet. Denne treningsforma vil vere med i opplegget i alle aldersgrupper, men den får større og større plass med aukande alder.
- **Intervalltrening:** Betyr at me arbeider med innsatsperiodar og pausar. Innsatsperiodane går i høg intensitet, og pausane i lågare intensitet (man bør vere i bevegelse).
- **Distansetrening:** Uttrykket er brukt om samanhengande innsats med høg intensitet, varigheit gjerne ”opp mot konkurransevarigheit” (langrenn).

Trenaren si rolle:

Å utvikle den bevisste utøvaren:

Det er eit viktig prinsipp at langrennsløparane skal vere sjølvstendige og bevisste. Utøvaren skal øvas opp til å ta sine egne val.

- Berre utøvaren sjølv har føresetnad for å kjenne sin eigen kropp og sin eigen situasjon.
- Motivasjonen blir høgast når den enkelte er med på å utforme opplegget sjølv.
- Utøvaren skal ha eit ”eigarforhold” til sin eigen utvikling.

Trenaren skal gi utøvarane grunnleggande kunnskap.

Etterkvart vil trenaren si rolle gradvis gå over til å bli samtalepartner og rådgivar.

Still heller spørsmål og få utøvaren til å finne løysningar sjølv (**ikkje berre sei ”gjer sånn”**).

Trenaren bør oppmuntre (forsterke) løysingar som fungerer bra.

Treningslitteratur

- Opp til 13 år: T1-kurset skal gi nødvendig hjelp og idear for trenaren
 - 13-16 år: T2-kurset skal gi nødvendig kunnskap for trenaren.
 - Junior:T3-kurset gir grundigare kunnskap bl.a innanfor treningslære og teknikk.
- Treningsdagboka inneheld ein del begrepsforklaringar spesielt vedr. uthaldenheitstrening.



Treningsutvikling langrenn 11-14 år

Tekniske krav: Basisferdigheitar på ski

- Balanse, rytme og tyngdeoverføring på ski
- Oppnå god framdrift gjennom desse elementa
- Manøvrere skiene: Svinge, hoppa, stoppe, snu
- Innan 14-års-alder bør utøvaren beherske:
 - Alle teknikkar innan klassisk og fri teknikk
 - Meistring av ulik hastigheit
 - Endring av teknikk ut frå terreng og hastigheit
 - Litteratur: T2-kurs langrenn.

Aerob utholdenheit

- Kunne holde på minimum ein time med varierte belastningar/aktivitetar
- All organisert trening inneheld aktivitetar med høg intensitet og stor fart.
- Veksle mellom lav og høg intensitet, liten og stor fart, variasjon i rørslemønster.
- Effektiv og variert organisering.
- Vere i bevegelse i skog og mark i 3-5 timer

Styrke:

- Generell styrke med kroppen som belastning
- Varierte øvingar for buk- og ryggmuskulatur
- Eksplosiv styrke, eksplosiv utføring av øvingar utan ytre belastning (eller med liten belastning).

Hurtigheit og spenst:

- Eksempel: ”Strikkmotor-trening” og ”frosketrening”
- Aktivitetar som stimulerer til hurtigheit og spenst kan med fordel inngå i alle organiserte treningsøkter.

Bevegeligheit:

- Enkle tøyningar
- 4-6 variantar -store muskelgrupper
- Gode vaner etablerast tidlig,
- Trener gjør øvingane saman med barna
- Oppretthalde normale leddutslag

Anna:

Konkurransar som stimulerer basisferdigheitane, herunder 5-12 konkurransar i skisesongen.

Klassisk rulleskitrening anbefalast ikkje for aldersgruppe opp til 13 år.

Organisert rulleskitrening startar i ein viss utstrekning frå 14-års-alderen.



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

Rulleskøyter kan nyttas for balanse- og teknikktraining. Samt junior rulleski for skøyteteknikk. Det oppfordras til: mykje, allsidig og variert aktivitet.

Mentale krav: Holdningar og åtferd:

- Punktligheit
- Ærligdom
- Fokuseringsevne
- Innsats
- Gjera så godt ein kan.
- Tåle situasjonar og påkjenningar som kan være litt ubehagelige.
- Ansvar for utstyr
- Godt språk og deltaking i miljøet.
- Motivasjonsfaktorar: Allsidig aktivitet, Meistring, Miljø

Kunnskapskrav:

- Grunnleggande begrep i teknikk (balanse etc)
- Enkel festesmøring.
- Konkurransereglar.

Foreldrerolle:

- Støttande utan å bli "overivrig"
- Sette seg inn i idrettens verdigrunnlag (4 pkt). Sjå Vedlegg 1.

Treningsprogresjon, Treningsomfang og innhald:

- "Daglig aktivitet"
- Uorganisert: 2-4 g pr. veke heile året
- Organisert, fleire idrettar: 1-3 g pr. veke det meste av året
- Trene på ski om vinteren
- "Skitrening" oktober-april., Allsidig trening elles i året.

Treningsutvikling langrenn 15-16 år

Tekniske krav: Grunnleggande teknikk

- Grunnposisjon m "fall" ("tåballtrykk")
- Kraft, framdrift, (med ski og stavar).
- Kraft - avspenning
- Rytme i de ulike teknikkar
 - Alle teknikkar innan klassisk og fri
- Frekvens/sykluslengde: Høg og låg frekvens, evne til taktomslag og fartsauke (innan same teknikk). ("Frekvensfella".)
- Beherske alle teknikkar "til begge sider" o.l.
- Bli bevisst på eigne bevegelsar

Basisferdigheiter:

- Optimalisere basisferdigheitene (både dei som er "generelle" og dei som er "på ski").



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

Aerob Utholdenheit

- Aerob kapasitet: høg intensitet, intervall, korte drag (45 sek – 2 min, Lengre drag av og til), Gjennomføres som stafettar, actionøvelser og liknande, liten grad av systematikk.

• Intensitet:

- Rolig (jogg, tur)
- Middels hardt (løp)
- Hardt (nær konkurranse).
- Registrere eigenutvikling (enkel test: ferdigheitsløype, hinderløype el.l.)

Anaerob Utholdenheit:

- Inngår i aktivitetar omtalt under aerob utholdenheit

Maksimal styrke:

- Kunne gjennomføre diagonalstaking, skøyting i motbakke utan stavar, etc.

Uthaldande styrke:

Spesifikk barmarkstrening:

- Rulleski,
- Sprettende skigang m.staver.
- Brå-sterk
- Generell styrke
 - Stabilisering
 - Mage/rygg
 - Mellom skulderblada

Bevegeligheit:

- Enkle tøyingar
- Oppretthalde normale leddutslag
- 8-10 variantar
- Gode vaner etablerast tidlig,
- Trener gjer øvingane samene med de unge
- Viktige langrennsmusklar/ framside bryst, bakside arm, hofteladdsbøyere, bakside lår mv.

Spent og hurtighet:

- Hurtighetstrening
- 3 x spent/hurtighets-trening pr. veke

Mentale krav: Holdningar og atferd:

- Lagånd, fellesskap
- Konkurranseerfaring
- Ta vare på kvarandre



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

Kunnskapskrav:

- Namn og bruksområde, alle teknikkar.
- Begynne føring av treningsdagbok.
- Smøre egne ski til trening

Treningsprogresjon, Treningsomfang og innhald:

- Organisert 2-3 g pr uke
- Uorganisert 2-3 g pr. uke
- Generell trening 60-70% på årsbasis
- Spesiell trening: 30- 40%
- Trene på ski om vinteren
- Allsidig trening elles i året. ”Skitrening” august-april
- Totalt 200-400 timer

Intensitetssoner:

- Rolig
 - Middels hardt
 - Hardt
- ”Middels hardt” og ”hardt” til saman ca. 3 gonger pr. veke.

Treningsutvikling langrenn 17-18 år

Tekniske krav: Konkurranseteknikk, prestasjonsteknikk

- Timing
- Veksle mellom teknikkar avh av terreng etc
- Frekvensendringar (”automatisert” på rett tid/sted).
- Oppretthalde god teknikk når ein er sliten.
- ”Sjølvkorrigerer” av egen teknikk (oppleve feil/riktig bev.)
- Videoanalysar kan tas i bruk til bevisstgjøring

Basisferdigheitar:

- Vidareutvikle basisferdigheitane.
- Muskelstyrken aukar utover junioralderen

Aerob utholdenheit:

- Innføre enkel systematisk trening for å utvikle aerob kapasitet:
- Intensitet 1-2
- Intensitet 3-4-5



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

- Lange drag (3 min+)
- Bruk av intensitetskala.
- Testar: 3000m, evt ei fast testløyse

Anaerob utholdenheit:

- Sprinttrening:

Anaerobe intervalldrag 2-3 minuttar og kortare, gjerne som intervallstafett eller "lagtempo", heattrening.

Maksimal styrke (1 RM)

- Testar !

Uthaldande styrke:

- Spesifikk styrke.
- Testar !

Bevegelighet:

- Bevegelighetstrening for vedlikehald
- Bevegelighetstrening som restitusjon
- Bruke tid på bevegelsestrening
- Separate bevegelsestøker.

Hurtighet og spenst:

- Spenst- og hurtighetstrening 3 x pr. uke
- Langrennsspesifikke øvingar

Mentale krav: Holdningar og åtferd:

- Medbestemmelse
- Medansvar
- Kunne arbeide målbevisst for å utvikle fysikk og teknikk
- Konkurransereførebuing.
- Kunne arbeide med oppgåver som skaper teknisk utvikling
- Heilskapleg forståing av tekniske løysingar.

Kunnskapskrav:

- Planlegging av 24 t utøvaren: trening – skole/jobbe – fritid – familie - venner
- Planlegging og rapportering av trening.
- Intensitetskala, intensitetsstyring

Treningsprogresjon, Treningsomfang og innhald:

- Timer pr år: 300-500
 - Dagar pr. uke: 5-7
 - Økter pr. uke: 5-10
 - Langrennstrening frå juni til april.
 - Aktiv avkopling i april-mai. (evt. teknikkarbeid på snø)
 - Generell trening: 45-65% på årsbasis
 - Spesifikk trening: 35-55% på årsbasis
- Utviklingstrappa, langrenn, 31. oktober 2006



Treningsutvikling langrenn 19-20 år

Tekniske krav: ”Mesterelementer”

- Automatisering
- ”Teknisk-taktisk”
- Individuelle tekniske løysingar
- Vidareutvikling, innovativ evne
- Perfeksjonere teknikk også når man er sliten

Basisferdigheitar:

- Vidareutvikle basisferdigheitane.
- Muskelstyrken aukar utover junioralderen

Aerob utholdenheit:

- Fokus på heilårig langrennstrening.
- Utvikle aerob kapasitet.
- Større fokus på mengde.
- Systematisk terskeltrening
- Testar:
 - 3000 m
 - Testløyper

Anaerob utholdenheit:

- Sprinttrening
- Anaerobe intervalldrag 2-3 minuttar og kortare, gjerne som stafett eller ”lagtempo”, heattrening.

Maksimal styrke (1 RM):

- NSF felles testbatteri frå 17 år (lages).
- Uthaldande styrke:
 - Spesifikk styrke.
 - NSF felles testbatteri frå 17 år (lages).

Bevegelighet:

- Bevegelighetstrening for vedlikehald
- Bevegelighetstrening som restitusjon
- Bruke tid på bevegelsestrening
- Separate bevegelsestøker

Hurtighet og spenst:

- Spenst- og hurtighetstrening 3 x pr. uke
- Langrennsspesifikke øvingar

Mentale krav, haldningar og åtferd:

- Medbestemmelse
- Medansvar
- Kunne arbeide målbevisst for å utvikle fysikk og teknikk
- Konkurransesøkingar
- Kunne arbeide med oppgåver som skaper teknisk utvikling
- Helhetlig forståing av tekniske løysingar

Kunnskapskrav:



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

- Planlegging av 24 t utøveren: trening – skole/jobb – fritid – familie - venner
- Treningsprogresjon, Treningsomfang og innhald:
- Timer pr år: 450-650
 - Dagar pr. uke: 6-7
 - Økter pr uke: 6-10
 - Langrennstrening frå juni til april.
 - Aktiv avkopling i april-mai. Evt teknikkarbeid på snø
 - Prosent årlig generell trening: 35-50%
 - Prosent årlig spesifikk trening: 50-65%
 - Treningstid intensitetssoner:
 - o Int.sone 1: 40-60%
 - o Int.sone 2: 10-30%
 - o Int.sone 3: 6-10%
 - o Int.sone 4: 2-4 %
 - o Int.sone 5: 6-8% (10-13%)
 - o Styrke: 5-7%
 - o Spent-hurtighet: 3-4 %

VEDLEGG

Vedlegg 1 : Idrettens verdigrunnlag.

Idrettens verdigrunnlag

- *Glede* gjennom meistring
- *Fellesskap* gjennom utvikling saman
- *Helse* gjennom et heilskapleg liv
- *Ærligdom* gjennom synbare holdningar



IL Jotun Ski Visjon og sportsplan

Vedlegg 2 :Årshjul IL Jotun ski

Aktivitet/Tiltak	Jan	Feb	Mars	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	okt	Nov	Des	Ansvar
Idrettsregistreingen	x	x											Leder
Stimuleringssamling trenere/eldre utøvere				x									Hovedtrener
Krinslag info/inntak					x								Hovedtrener
Oppstart fellestreninger								x					Hovedtrener
Vår møte Skikrinsen					x								Hovedtrener
Trenarkurs Sommarsnø (Sognefjellet)						x	x						Hovedtrener
Terminliste (Høyringsfrist)									x				Hovedtrener
Miljøsamling barmark										x			Hovedtrener
Stimuleringssamling trenere/eldre utøvere										x			Hovedtrener
Søknadsfrist Telenor Karusellen										x			Leder
Søknadsfrist : Spelemidler til utstyr										x			Leder
Hautmøte Skikrinsen										x	x		Hovedtrener
Smørekurs - Klubb											x		Hovedtrener
Miljøsamling krets										x			Hovedtrener
Miljøsamling klubb (Ski- Beito etc)											x		Leder