



Utviklingsplan Heming Langrenn

Skileik, Aldersbestemte klasser 9-16 år og Junior

Heming Langrenns (HeLa) treningstilbud strekker seg fra Skileik (fra 7 år) til Senior elitesatsing.

HeLa skal gi et faglig fundert aktivitets- og treningstilbud som er tilpasset den enkelte aldersgruppe. Aktivitetene og treningen skal skape trivsel og mestringsfølelse for utøvere på ulike nivåer og med ulik motivasjon. Alle skal oppleve sportslig fremgang. Trenernes hovedoppgave er å se alle utøverne, uavhengig av ferdighetsnivå, samt lage et variert treningsinnhold på treningene.

Både utøvere som trener for å oppnå gode resultater i renn og utøvere som ønsker trening uten fokus på resultater, skal trives i Heming og oppleve treningene som gode og morsomme. Dette skal resultere i minimalt frafall oppover i aldersklassene og skape et godt sosialt treningsmiljø.

HeLa's utviklingsplan gir retningslinjer og veiledning for trenere for treningsgrupper fra Skileik til og med Junior. Utøvere på ulike alderstrinn har ulike behov ut fra hva som karakteriserer aldersgruppen når det gjelder fysisk, motorisk og sosial utvikling. I denne utviklingsplanen er målsetting, organiseringsformer og treningsprinsipper konkretisert for hver aldersgruppe for best mulig å være tilpasset disse behovene, og dermed gi god og motiverende trening. Utviklingsplanen gir felles føringer og tips når de konkrete treningsplanene utarbeides for det enkelte kull, men trenerne vil selvsagt også tilpasse dette til sin treningsgruppe og dens sammensetning. I HeLa skal det være en progresjon fra år til år og innholdet i år skal bygge på hva man gjorde sist sesong.

Treningstilbudet er i hovedsak et basisopplegg fordelt etter årskull med enkelte personlige tilpasninger. I tillegg vil det for enkelte kull være hensiktsmessig å samordne treningen. HeLa er også åpne for treningssamarbeid med andre klubber, når dette er formålstjenlig.

I hver aldersgruppe har vi en hovedtrener som er ansvarlig for å ha kontroll på treningsprogram og har det overordnede ansvaret for gjennomføringen av treningene. Alle fellestreninger skal kommuniseres på Facebooksiden til hvert årskull, hvor også eget treningsprogram legges ut jevnlig.

Fra 9 til 14 år vil treningsprogrammet gis som et rammeprogram for fellestreninger fra hovedtrener til treningsgruppen. Fra 15-års alder skal hovedtrenere i HeLa gi treningsprogram/rammeprogram utover fellestreningene til treningsgruppen gjennom hele året i henhold til motivasjon og ambisjoner.

Utviklingsplanen er også ment som en informasjonskilde til foreldrekontakter og foresatte for å vise hvilke prinsipper HeLa har for sine treninger på hvert alderstrinn.

HeLa har som en klar målsetting at vi vil ha med oss så mange som mulig så lenge som mulig. Jo lengre man er aktiv, jo større er sjansen for at man har skiglede igjennom hele livet.

Viktig informasjon fra hjemmesiden:

Årshjul på hva som skjer når finner du her

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Arshjul.html>

Hvem som kan kontaktes når du lur på noe finner du her:

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Kontaktinformasjon/Hovedtrenere.html>

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Kontaktinformasjon/Foreldrekontakter.html>

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Kontaktinformasjon/Arrangementskomite.html>

Treningstider er her

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Treningstider.html>

Hver gruppe har generell informasjon på hjemmesiden til Heming Langrenn i venstre fane, videre kommuniseres det direkte hva som skjer når på gruppenes Facebooksider.

Dugnad og frivillig innsats.

HeLa jobber hver dag med å holde kostnadsnivået så lavt som mulig. Vår største utgift er trenere, og vi har rundt 40 trenere som står på for å gjøre treningene gode. Vi er heldige og har gode samarbeidspartnere, men vi er også helt avhengige av frivillig innsats fra foresatte. Vi har flere faste arrangementer i løpet av året (skirenn, løp, skibyttemarked ol) der vi er helt avhengig av at foresatte bidrar på dugnad. Disse arrangementene er svært viktige inntektskilder for oss, og er med å sikre at vi kan gi et godt og solid treningstilbud. Det er klare tall på at de utøverne som er lengst aktive i HeLa også har engasjerte foresatte som er med på reisen på en eller annen måte. Det være seg som frivillig på våre arrangementer, smører, styremedlem, foreldretrener eller annet.

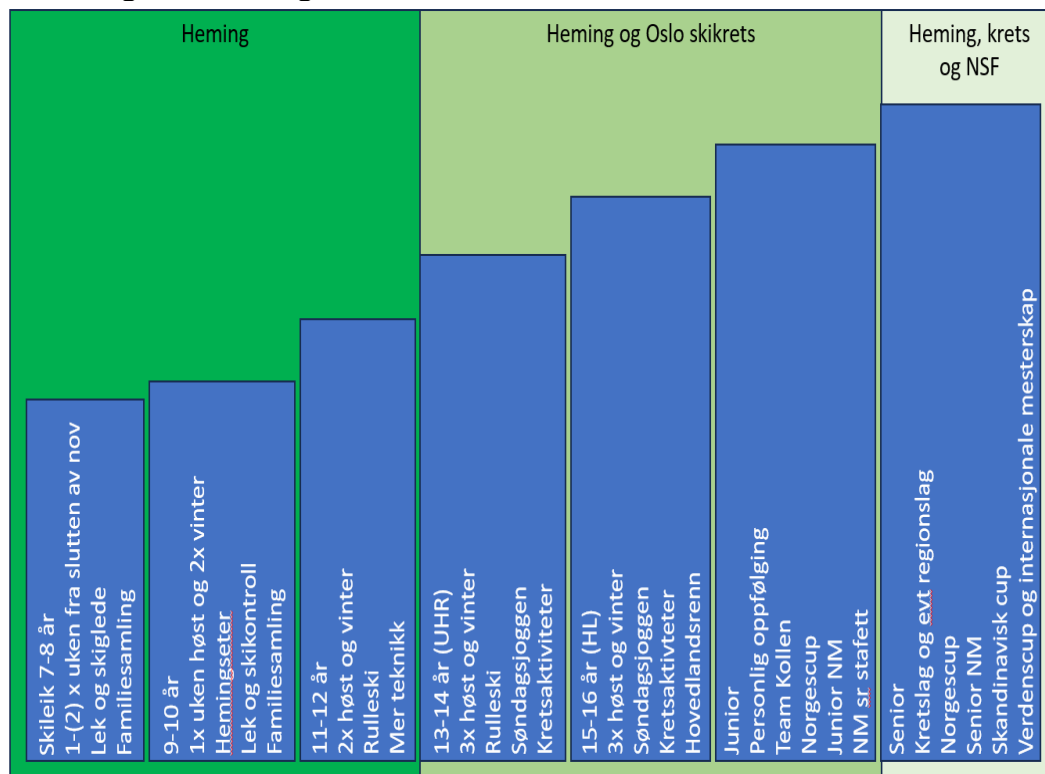
Trappen vår i HeLa

HeLa skal gi et faglig fundert aktivitets- og treningstilbud som er tilpasset den enkelte aldersgruppe. Aktivitetene og treningen skal skape trivsel og mestringsfølelse for utøvere på ulike nivåer og med ulik motivasjon. Alle skal oppleve sportslig fremgang. Trenernes hovedoppgave er å se alle utøverne, uavhengig av ferdighetsnivå, samt lage et variert treningsinnhold på treningene.

Både utøvere som trener for å oppnå gode resultater i renn og utøvere som ønsker trening uten fokus på resultater, skal trives i Heming og oppleve treningene som gode og morsomme. Dette skal resultere i minimalt frafall oppover i aldersklassene og skape et godt sosialt treningsmiljø.

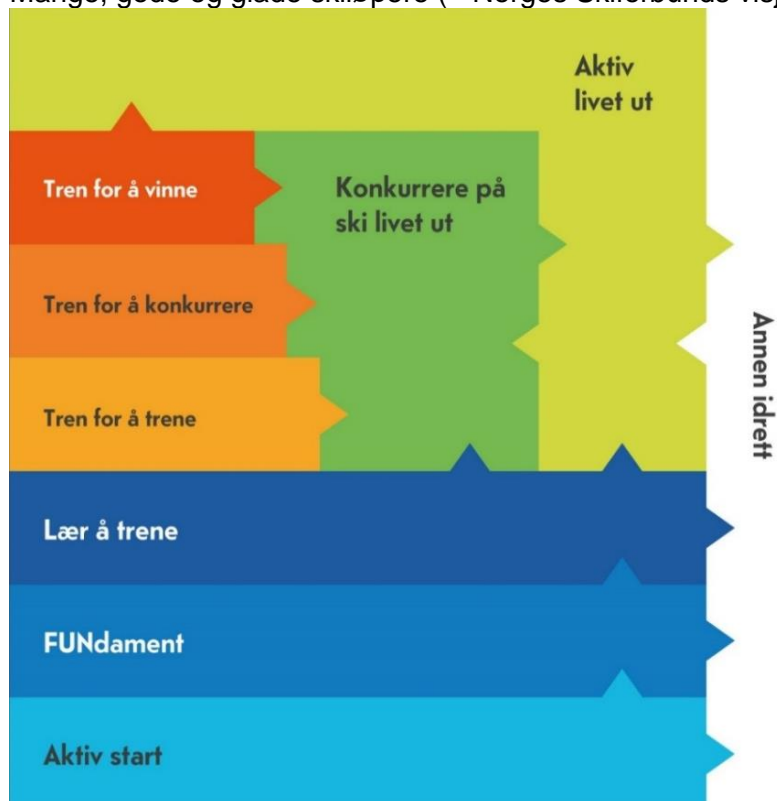
Det er vedtatt i HeLas styre at vi skal ha med oss så mange skiløpere så lenge vi kan.

Ansvarlig for utvikling



Overordnet målsetning

Mange, gode og glade skiløpere (= Norges Skiforbunds visjon).



Kull for kull:

7 – 8 år Skileik

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Naturlig glede over å være i aktivitet, uten noe spesielt mål for aktiviteten
- Liker lek og konkurranser
- Lærer fort
- Mister lett konsentrasjon, går lei hvis det ikke skjer noe eller det mangler variasjon

Målsetninger:

- Skape et trygt trenings- og aktivitetsmiljø
- Skape varig skiglede
- Ha det gøy på trening
- Skape mestringsfølelse
- Utvikle grunnleggende skiferdighet gjennom lek på ski

Organisering av aktivitet:

- 1-2 skileikdager pr. uke på 1 time, fra november til påske
- Gjennomføres fra/ved Øvresetertjern/Hemingseter
- Inndeling i grupper på tvers av ferdighet, varierte grupper
- Planlegge aktivitetene på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen. Dette er kritisk for at barna ikke skal gå lei.
- SE hvert barn, og få alle til å føle seg velkommen
- Dette krever skolering av de som er engasjert som trenere
- Forldre oppfordres til å bistå som hjelpetrenere for å avlaste de unge trenerne og for å gi trygghet for barna

Treningsprinsipper:

Generelt

- Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene
- Stor aktivitet, mye lek og korte (intensive) økter
- Aktiviteter som krever samarbeid
- Øvingsbilder, lærer ved å se og herme etter

Barmark

- Ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring
- Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no

Ski

- Allsidig skiaktivitet knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn, hopp og svingteknikk.
- La terrenget "undervise" knyttet til teknikkinnlæring. Hvilken teknikk - når?
- Mye gåing, kjøring og hopping på ski.
- Tilpass terreng og aktivitet til barnas utviklingsnivå og skiferdigheter. Varier med bruk av fart, terreng og teknikker.

9 - 10 år

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Motorisk gullalder
- All lek er moro
- Store forskjeller i ferdigheter
- Varierende grad av egeninteresse
- Vanskelig å stå stille

Målsetninger:

- Bygge videre på allerede tilegnede ferdigheter
- Motorisk gullalder
- Skape et trygt og inkluderende treningsmiljø
- Treneren må etter beste evne gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det. Dette er kritisk for at barna skal føle seg sett.
- Treneren og opplegget må fremstå forutsigbart (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).
- Utvikle grunnleggende skiferdigheter
- Lek på ski – gjerne ballspill, skicross, og øvelser som setter krav til balanse og koordinasjon.
- Unngå instruksjon, men la barna prøve seg frem.
- Skape mestringsfølelse

- Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne).
- Sørge for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes.
- Stor deltakelse i Naborunden og klubbmesterskap
- Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
- Mestringsfokus: Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne).
- Bruker foreldre og foreldrekontakter til å organisere felles transport og smøring.

Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen.
- Informasjon om treningenes innhold på Facebooksiden til gruppa i forkant av hver treningsuke
- 1trening pr uke på 1:00, fra august - jul, 2 treninger fra nyttår til ut skisesong på 1:15.
- Gjennomføres fra/ved Hemingseter
- Inndeling i grupper på bakgrunn av barnas motivasjon, ikke av ferdighet
- Maksimalt 15 barn pr. trener
- Ingen topping av stafettlag
- Foreldrekontakter koordinerer foresatte som hjelper til med å være hjelpetrener sammen med hovedtrener for kullene. Dette gir et godt og trygt miljø på trening og renn.
- Familiesamling på Trysil, Skogsløp og klubbmesterskap. Naborunder og lokale renn.

Treningsprinsipper:

- Variert trening med mange ulike øvelser/leker. Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no
- Lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid
- Trening som utfordrer balanse og koordinasjon. Gjennom lek. Ikke terping på faguttrykk - dog kan man begynne å introdusere barna for de ulike teknikkene som benyttes avhengig av terreng.
- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet
- Ikke aktiviteter som skaper kø og venting – 55/5 prinsippet (55 minutter aktivitet, 5 minutters organisering på hver trening).
- Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, koordinasjon, rytme
- Treneren bør eksemplifisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde

11 – 12 år

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Motorisk gullalder
- De fleste har egen motivasjon for å delta
- Mange går sine første skirenn, noen går mange renn
- Modne for muntlig instruksjon
- Mange vil ha "ordentlig" trening
- Noen driver med egentrening

Målsetninger:

- Skape mestringsfølelse samt en trygg arena for prøving og feiling. Videreføring av tilegnede ferdigheter
- Treneren må etter beste evne gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.
- Treneren og opplegget må fremstå forutsigbart (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).
- Treneren skal passe på at ingen havner utenfor.
- Treneren må sørge for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes.
- Videreutvikle grunnleggende skiferdigheter samt innføre elementære begreper knyttet til skiteknikk. Tyngdeoverføring, balanse og fraspark er viktige for god skiteknikk. Bevisst valg av øvelser utvikler dette.
- Innføring av noe instruksjons ledet teknikktrening, men hovedvekt på at barna gjennom lek og basisøvelser prøver og feiler.
- Legge til rette slik at skirenn blir en trygg opplevelse. Stor deltakelse i KM, kretsrenn og Naborunden. Det skal være gøy og trygt å delta på konkurranser.
- Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
- Mestringsfokus: Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne).
- Bruker foreldre og foreldrekontakter til å skape et trygt sosialt miljø. Foresatte skal gis mulighet til å øke sin kompetanse til å bidra.
- Skape et inkluderende miljø der barna blir kjent med hverandre, også på tvers av skoler.

Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen.
- Informasjon på Facebooksiden til gruppa om hva som skal skje på treningene i forkant av hver treningsuke
- To treninger per uke på 1:00 (barmark) og 1:15 på ski etter nyttår. Treninger fra august til påske.
- Gjennomføres fra/ved Hemingseter/Hemingbanen/Holmenkollen. Forsiktig prøving på rulleski annenhver uke.
- Familiesamling på Trysil, Skogsløp og klubbmesterskap. Naborunder og lokale renn.
- Inndeling i grupper på tvers av kjønn og ferdighet, varierte grupper
- Maksimalt 12 barn pr. trener.
- Ingen topping av stafettlag.
- Foreldrekontakter koordinerer foreldre som hjelper til som hjelpetrener sammen med hovedtrener.

Treningsprinsipper:

- Lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid. Innslag(!) av treningsmetoder uten lekaspekt.
- Introduisering av ulike treningsmåter;
- Intervall vs. kontinuerlig arbeid
- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet
- Ikke aktiviteter som skaper kø og venting
- Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, spenst, koordinasjon, rytme
- Treneren bør eksemplifisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde
- Styrkeøvelser, og eventuelle tøyningsøvelser på slutten av treningen. Fin læringseffekt og god, samlet avslutning for gruppen.
- Utfordre utøverne på å evaluere seg selv og treningen – skape bevisst forhold til det vi driver med. Spørre om de kan definere hva vi har gjort i dag (ref teknikk/intervall/langkjøring/styrke osv) og at de kan være med å si hvorfor vi gjør det.
- Teste ut rulleski, noen av øktene er rulleskitreninger
- Gi utøverne eksempler på mange og varierte øvelser for teknikk/utholdenhet/styrke/spenst og hurtighet
- Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no

13 – 14 år

Hva kjennetegner utøvere på dette alderstrinnet:

- Store forskjeller i utvikling/modenhet.
- Mange driver med egentrening.
- De fleste vil ha større innslag av mer strukturert trening, men liker også lek og konkurranser.
- Mange får interesse for treningsplanlegging og treningsdagbok.
- Flere velger "spesialidrett". Allsidig idrettsaktivitet gir lengre liv i idretten og gir bedre utøvere for de som vil bli best. Også i denne alderen.
- Forskjeller på ferdighetsnivå.

Målsetninger og tiltak:

- Videreutvikling av teknikk og bevisstgjøring av tekniske begreper.
- Treneren kombinerer muntlig instruksjon og øvingsbilder.
- Treneren forklarer hvorfor begreper som tyngdeoverføring, balanse og fraspark er viktige for god skiteknikk.
- Legge til rette for at utøverne får eierskap til egen trening ved å kombinere treningsteori og praksis.
- Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde. Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement.
- Forklare i forkant av hver treningsøkt, formål og hensikt med treningen. Legge til rette for og veilede utøvere som ønsker å trene på egenhånd.
- Treningen skal oppleves som stimulerende for utøvere på alle ferdighetsnivå.
- Variere treningsform og innhold slik at utøvernes ulike interesser og ønsker imøtekommes.
- På alle treninger: berømme deltakelse og innsats uavhengig av prestasjon.
- Legge til rette for at utøverne også trener med hverandre utenfor fellestrening og at de selv tar eierskap til dette.
- Jobbe mot en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening.
- Stor deltakelse i Ungdommens Holmenkollrenn og KM/kretsrenn i tillegg til lokale renn. Cup i kretsen, de fleste renn er cup.
- Ungdomsbirken for de som ønsker det - koordineres av foreldre.

- Mestringsfokus: Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne).
- Bruker foresatte og foreldrekontakter til å organisere felles transport og smøring. Viktig for å forhindre frafall.

Organisering av aktivitet:

- 10-15 barn pr. trener
- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
- Tre-fire utetreninger på ca 1:30 fra august (skolestart) til ut skisesongen.
- Vårtrening i mai-juni.
- Søndagsjoggen kl 10:00 fra Frognerseteren på høsten for disse kullene, eldre kull og foresatte
- Gjennomføres normalt fra Hemingseter, Holmenkollen og Hemingbanen men også oppsøke annet terreng som variasjon
- Én styrkeøkt pr. uke fra august til jul (utholdende styrke, stabilitet).
- Informasjon på Facebooksiden til gruppa i forkant av hver treningsuke
- Familiesamling på Trysil, Skogsløp og klubbmesterskap. Naborunder og lokale renn. Skikretsen har noen felles samlinger/økter.
- Treningsgruppen kan enkelte ganger inndeles etter ferdigheter og ønsker.

Treningsprinsipper:

- Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski).
- Innslag av teknikk instruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver.
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruk fremdeles mye lek
- Gjennomføring og læring av ulike treningsformer;
 - Hovedvekt på intervaller med kort (30 sek- 4min) draglengde.
 - Testløp 2 ganger i året
 - Kontinuerlig arbeid (turer på 1 -1,5 t med jevne mellomrom), innslag av lengre turer.
 - Intensitets- og hurtighetstrening gjennom skicross og stafetter
- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og lite venting. Ikke aktiviteter som skaper kø.

- Rulleski som ukentlig treningsform – fokus på balanse og mestring.
- Generell styrke- og stabilitetstrening. Egen kropp eller parøvelser som belastning.

15 – 16 år

Hva kjennetegner utøvere på dette alderstrinnet:

- Forskjeller i motivasjon
- De fleste vil ha større innslag av "ordentlig" trening, men liker også lek og konkurranser. Noen i gruppa er sosialt motivert, mens andre er utviklingsmotiverte. Det blir lagt opp til å delta på trening uten å konkurrere, men nivået på treningen tilpasses den mest aktive delen av gruppa.
- Kritisk periode for frafall i overgangen til junior
- Stor interesse for det treningsfaglige, men variasjon mht gjennomføring
- Starter nettverk utenfor klubben
- Mange tar initiativ til egentrening med hverandre
- Stor utvikling mtp selvstendighet

Målsetninger og tiltak:

- Forskjeller i motivasjon
- Mestringsfokus: Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne).
- Treneren skal tilpasse opplegg og forventninger til de ulike utøvernes nivå, både med hensyn til fysiske ferdigheter og ambisjonsnivå.
- Utøverne skal gjøres kjent med en helhetlig treningsprosess.
- Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde. Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement.
- Utøverne skal få treningsplan med oversikt over fellestreninger samt forslag til egentrening.
- De utøverne som vil skal ha tilbud om jevnlig tilbakemelding og veiledning på treningsdagbok.
- Utøverne skal gjøres kjent med enkel treningsteori gjennom undervisning (for eksempel et lite foredrag) og arbeidet med treningsdagboken.
- Utøverne skal reflektere rundt egen teknikk ved hjelp av tekniske begreper.
- Oppfordre til at utøverne tar del i teknikktrening ved for eksempel å se på hverandre.

- Mulig å introdusere film.
- Skape felles utviklingsprosjekt der utøverne drar nytte av hverandre i treningsarbeidet.
- Utøverne forventes å ta initiativ til egentrening med hverandre
- Jobbe mot en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening.
- Stor deltakelse i Hovedlandsrenn og kretsrenn (cup).
- Bruke foreldre og foreldrekontakter til å organisere felles transport og smøring. Kravene til de frivillige øker, viktig å oppdatere kompetanse til foresatte.

Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
- Utøverne bør også vite på forhånd hva som skal skje på treningen
- To-tre utetreninger på 1,5 time pr uke, fra august (skolestart) til påske. Én-to pr. uke mai-juni
- Gjennomføres normalt fra/ved Hemingbanen, Hemingseter og Holmenkollen.
- Én styrkeøkt pr. uke fra august til jul (utholdende styrke, stabilitet).
- Weekendsamlinger + skikretsens samlinger
- Felles langtur i helgene (Søndagsjoggen)
- Del av Oslo skikrets treningssamarbeid (2 samlinger høst + Hovedlandsrenn)
- Treningsgruppen kan inndeles etter ferdigheter og treningsønsker
- Maksimalt 15 ungdom pr. trener
- Utøverne (de fleste) med ambisjoner bør starte å lære og logge trening. Individuell treningsplan til de som ønsker.

Treningsprinsipper:

- Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski)
- Introduksjon på teknikk med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruk fremdeles lek
- Gjennomføring av ulike treningsformer;
 - Intervaller med variert draglengde, men hovedvekt på korte drag.
 - Kontinuerlig arbeid (turer på 1 -1,5 t med jevne mellomrom, også innslag av lengre turer over to timer)

- Bli bevisst på trening i ulike intensitetssoner: Lett (1-2) – middels (3) – hard (4-5).
- Introduser begreper som I-soner, periodisering av trening
- Fokus på basis- og stabiliseringsstyrke med kroppen som vekt.

Junior (17 – 20 år)

Målsetninger:

- Utøvere skal ha mulighet til å nå sitt maksimale langrennspotensiale
- Utøverne tar ansvar for egen trening og utvikling
- Utøverne som skal følges opp 1-1 bør/skal føre treningsdagbok og lage egne periodeplaner
- Utøverne skal utvikle forståelse av generell treningslære og kompetanse angående teknikk
- Utøverne gjennomfører flere økter på egenhånd
- Stor deltakelse i NC og lokale skirenn – både topp og bredde
- Tilrettelegge for fremtidig seniorsatsing
- Skape varig trenings- og skiglede, ha det gøy på trening
- Skape et treningsmiljø med gode holdninger som utøverne kan ta med seg videre i andre sosiale sammenhenger (jobb, utdanning osv...)

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Store forskjeller i målsettinger og motivasjon
- Store forskjeller i bevissthet overfor hva som kreves
- Stort sett alle ønsker seriøs trening
- Mange har interesse for trening og treningsplanlegging
- Viktig periode for å gi utøverne et eieransvar for det å bli langrennsutøver

Organisering av aktivitet:

- To-tre treninger på 1,5 time pr uke gjennom hele året, i tillegg til samlinger/konkurranshelger med Team Kollen eller Heming omtrent hver 3 uke fra august til mars. I tillegg kommer noen helgelangturer ca 1 gang i uken (Søndagsjoggen) .
- Starter med organisert styrketrening og hurtighet, én styrkeøkt pr. uke fra mai (max +stabilitet)
- Treningsgruppen inndeles ikke etter ferdigheter, men treningene skal møte treningsønsker og ambisjoner

- Alle utøvere kjenner til at de kan bruke treningsdagbok og utarbeide månedsplaner/periodeplaner. Tilbakemelding fra trener med korreksjoner, forslag, kommentarer
- Maksimalt 14 utøvere oppfølging pr. trener
- Planlegging av treningen skal bli gjort med en detaljert plan for hver periode (aug-des), (jan-april) og (mai-juli).
- Alle skal føle seg velkommen, også de som regner seg som "mosjonister"

Treningsprinsipper

- Introduksjon på teknikk med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver
- Alle utøvere skal ha to arbeidsoppgaver de jobber med i de ulike teknikkene.
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruker fremdeles innslag av lek
- Gjennomføring av ulike treningsmetoder
- Intervaller: Disse organiseres ut fra målet med økten i3-i5 intervaller. Varigheten vil bestemme hvilken i-sone utøverne befinner seg i.
- Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, spenst, koordinasjon, rytme
- Veldig bevisst på trening i de ulike intensitetssoner: Lett(1-2) – middels(3) – hard(4-5).
- Varier mellom rolige langturer og intervalltrening
- Testløp
- Hurtighet og spensttrening
- Rulleski som ukentlig treningsform; klassisk og skøyting Ski
- Teknikktrening i fokus! Instruksjon!
- Lik vektlegging av begge stilarter
- Variasjon mellom rolige langturer og intervalltrening. Noen sprinttreninger
- Oppfordre alle til deltakelse på Norgescup, sone- og kretsrenn.