

## **Treningsplan Røros IL og Os IL skiskyting Januar-april 2018**

**rød: konk. skiskyting, blå: konk. langrenn**

Uke:	Man.	Tir.	Ons.	Tor.	Fre.	Lør.	Søn.
<b>1</b> <b>1.-7.jan</b>						NC Lygna	NC Lygna
<b>2</b> <b>8.-14.jan</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: basisskyting/rolig komb m/hurtighet			<b>Bendit Skiskytter- festival Trondheim</b>	<b>Bendit Skiskytter- festival Trondheim</b>
<b>3</b> <b>15.-21.jan</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall				KM fellestart Vingelen
<b>4</b> <b>22.-28.jan</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: basisskyting/rolig komb m/hurtighet			Kvalfossprinten	Kvalfossprinten

<b>5</b> <b>29.jan-</b> <b>4.feb</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall ferdighetsløype		<b>NM/NC</b> <b>Simostranda</b>	<b>NM/NC</b> <b>Simostranda</b>	<b>NM/NC</b> <b>Simostranda</b>
<b>6</b> <b>5.-11.feb</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall ferdighetsløype			<b>Bendit</b> <b>skiskytterfestiva</b> <b>I Bjerke</b>	<b>Bendit</b> <b>skiskytterfestiva</b> <b>I Bjerke</b>
<b>7</b> <b>12.-18.feb</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: basisskyting/rolig komb m/hurtighet			ØM Østre Toten	ØM Østre Toten
<b>8</b> <b>19.-25.feb</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: intervall		Hovedlandsrenn langrenn Lygna	NC Molde Hovedlandsrenn langrenn Lygna	NC Molde Hovedlandsrenn langrenn Lygna
<b>9</b> <b>26.feb-</b> <b>4.mars</b>	Langegga kl 18. 14-år-junior: Finpussing av HL-formen: intervall, inkl stafetttrening		Trening Os/Langegga kl 1800, skytetrening/komb. 14 år-junior: Finpussing av HL- formen: rolig komb, basisskyting, stafetttrening		Hovedlandsrenn skiskyting Brumunddal	Hovedlandsrenn skiskyting Brumunddal	Hovedlandsrenn skiskyting Brumunddal

<b>10</b> <b>5.-11.mars</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skyttetrening/komb. 14 år-junior: skyttekonkurranser, stafetter		NC Voss	NC Voss KM normal Kvikne	NC Voss NØK cup fellesstart Kvikne
<b>11</b> <b>12.-</b> <b>18.mars</b>			Trening Os/Langegga kl 1800, skyttetrening/komb. 14 år-junior: skyttekonkurranser, stafetter			NØK cup sprint Os/Røros	NØK cup fellesstart Os/Røros
<b>12</b> <b>19.-</b> <b>25.mars</b>			<b>Lagsmesterskap Langegga.</b>				
<b>13</b> <b>26.mars-</b> <b>1.april</b>		NARKUTEN		Egebergrennet		Kromgruvrennet	
<b>14</b> <b>2.-8.april</b>				<b>NM senior Lillehammer</b>	<b>NM senior Lillehammer</b>	<b>NM senior Lillehammer</b>	<b>NM senior Lillehammer</b>
<b>15</b> <b>9.-15.april</b>						Liatoppen Fjälltopploppet	Liatoppen Fjälltopploppet

- 13 år og yngre på Røros trener i Langegga onsdager kl 18. Sjefstrener Anna H. Assistentene: Knut T. i partallsuker, Olav K. i oddetallsuker.
- 12 år og yngre på Os trener på Hummelfjell TOS arena onsdager kl 18. Trenerne: Arnfinn, Gjermund m.fl.
- 14 år og eldre Os/Røros trener på Hummelfjell TOS arena onsdager kl 18. Sjefstrener Steffen S.S. Assistentene: Hans A. i partallsuker, Vegar H. i oddetallsuker.