



SOMMERTRENING SKISKYTING 2018

Os IL og Røros IL

Treningene er åpen for alle aldersgrupper, men hovedsakelig for 13 år (2006) og eldre (ikke nybegynneropplegg).

Alle treninger på Hummelfjell TOS Arena.

DATO	DAG	TID	TYPE TRENING	ANSVARLIGE	Samlinger/tester
3. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Tilpassing våpen. K-punkt	AB/GH	
10. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Tilpassing våpen. K-punkt Skytetest, 30+30	AB/GH	
17. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Tilpassing våpen. K-punkt	AH/RM/SR	
24. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Pust/avspenning/balanse	AH/RM/SR	
1. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus pust/avspenning/balanse	KS/BN/SSS	
4. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	KS/BN/SSS	
8. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Skytetest, 30+30 Fokus avtrekk.	AB/GH	
11. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	AB/GH	
15. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus avtrekk.	AH/RM/SR	
18. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	AH/RM/SR	
22. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus avtrekk	KS/BN/SSS	

25. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulletski skøyting, valgfri int	KS/BN/SSS	
29. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus fasit	AB/GH	
1. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulletski skøyting, valgfri int	AB/GH	
5. august	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus fasit	AH/RM/SR	
8. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulletski skøyting, valgfri int	AH/RM/SR	
12. august	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus fasit	KS/BN/SSS	
15. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulletski skøyting, valgfri int	KS/BN/SSS	
19. august	Søndag	10.00	TT/basis skytetrening. Skytetest, 30+30. Fokus fasit	AB/GH	
22. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulletski klassisk, valgfri int	AB/GH	
26. august	Søndag		TT/basis skytetrening. Fokus konk.gjennomføring/skytetid	AH/RM/SR	
29. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulletski skøyting, valgfri int Delt trening 12 år og yngre, Os-Hummelfjell/Røros-Langegga	AH/RM/SR	
31. august - 2. sept			"Tour de Idre". Innbydelse og samlingsplan kommer senere.	Alle trenere	

Trener prøver å bytte innbyrdes hvis en er forhindret fra å stille på oppsatt trening.

Ansvarlige Organiserer rigging av standplass og lager et opplegg for treninga. Bruk øktarkivet på www.skiskyting.no.

Skyting er hovedfokus på treningene i sommer. Søndagstreningene blir rene skyteøkter. Alle treninger starter m/10-20 min TT. Ellers blir det variasjon mellom basis skytetrening, kombinasjon, stafetter, konkurranser med mer. Det legges opp til en progresjon fra første trening i mai til september. Ta med min 100 skudd på hver skytetrening.

Skytetest 30+30 på 10-delt skive er lagt inn 3 ganger i sommer.