



SOMMERTRENING SKISKYTING 2019

Os IL og Røros IL

Treningene er åpen for alle aldersgrupper, men hovedsakelig for 13 år (2007) og eldre (ikke nybegynneropplegg).

Alle treninger på Hummelfjell TOS Arena.

DATO	DAG	TID	TYPE TRENING	ANSVARLIGE	Samlinger/tester
9. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Tilpassing våpen. K-punkt	HAS	
16. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Pust/avspenning/balanse	OS	
23. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus pust/avspenning/balanse	SSS	
26. juni	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	Øystein Rønningen/Leif Jordet	
30. juni	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Skytetest, 30+30 Fokus avtrekk.	AB	
3. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	Randi Sollid Nordvang +	
6. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus avtrekk.	AB	
10. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	Tore Leren +	
14. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus avtrekk	AH	
17. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	AH	
21. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus fasit	AH	
24. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	AH	
28. juli	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus fasit	SSS	
31. juli	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	GH	
4. august	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Fokus fasit	KS	
7. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	Øystein Rønningen/Leif Jordet	

11. august	Søndag	18.00	TT/basis skytetrening. Skytetest, 30+30. Fokus fasit	HAS	
14. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski klassisk, valgfri int	HAS	
18. august	Søndag		TT/basis skytetrening. Fokus konk.gjennomføring/skytetid	OS	
21. august	Onsdag	18.00	TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	OS	
25. august	Søndag		TT/basis skytetrening. Fokus konk.gjennomføring/skytetid	Amund Grann Vingelen+	
28. august	Onsdag		TT/basis skytetrening. Komb rulleski skøyting, valgfri int	GH	
30. august – 1. 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.

AH Anna Harborg
HAS Hans Arild Skjevdal
OS Olav Sæther
AB Arnfinn Bakken
SSS Steffen Solhaug Sæther
GH Gjermund Horten
KS Kjetil Sæther