



Narvik Slalåmklubb

Mål og ferdighetsbeskrivelse U16

Treningsgruppe	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt utstyr
U16 Hovedsakelig løpere i 9. og 10. klasse	Løpere som ønsker å drive aktivt med alpin skisport, samt satse på å delta i Hovedlandsrenn i 2016	Opplegg i regi av NSK 200 tiltak i året: Skitrening 5-6 ganger i uken 4-5 barmakstreninger i uken Helgesanlinger Videoanalyse Sosialt Lokale skirenn Renn utenbys avgjøres av trener	Gi løperne skiteknisk grunnlag og motivasjon til å forsette med alpint etter aldersbestemte klasser Ballanse frem-bak Ballanse over ytre ski Lære seg å bruke knærne Store kantregulator (kne og hofta) Dynamisk arbeid Stavisett (arm og stavarbeid) Timing (progresjon kanting) Barmark: Gøy å trene Allsidighet/andre idretter Koordinasjon Balanse Hurtighet Utholdenhet Generell styrke IRONMAN	1-2 par storslalåmski 1-2 par slalåmski (1 par fartsski for de som vil kjøre fart) Egne staver for slalom med beskyttelse og leggskin Utvikle skipreppkunskap
Disiplinfordeling:		SL 40 % SSL: 40 % SG: 20 %		
Aktivitet:		Langporter: 70 % Kortporter: 10 % Frikjøring: 20 %		