

**Tirsdager kl 1900**

**Torsdager kl 1800**

**13 år                      1 stk**

Ina-Mari

**14 år                      5 stk**

Henrik  
Erling  
Eirik W  
Eirik F  
Håkon

**15 år                      3 stk**

Odd Fredrik  
Jonas  
Martin

## September

- Tilpassing våpen
- Nullstilling av våpen, merkes. En dag uten vind.
- Terping på liggestilling
  - o Bevisstgjøring albuer, både foran og bak.
    - en fot rett foran den andre
    - flytt den ene foten ut til siden
- Avtrekk
  - o Tørr trening avtrekk hjemme. Demo 5. september. 5 minutter før hver trening. Vi skal vite når skuddet går av før oktober.
- Konkurranseløsning
  - o Vimpel
  - o Liggestilling
    - Albuer
- **1.-3. Superhelg Tana**
- **7. september puss av våpen og test av diopter (bakerste siktet)**
  - o **5. september hvis det regner mye.**
- 8.-10. september, Ulvang samling 15/16 år
- **14. september ASSL CUP 1**
  - o **Normal**
  - o **15/16 år er i Nordreisa**
  - o **13/14 år, rulleski 2x800m+800m+800m (evt 400m på siste runden)**
  - o **De yngre klassene løpe/jogge 600m + fotballbanen langs bakken + fotballbanen langs bakken over standplass og direkte til mål rett over fotballbanen.**
  - o **Junior, samling Bardufoss, hjemme? - 2,5 km x3**

- **19. september, skytetest 10 delt skive**
- **13.-17. september Regionsamling Nordreisa. 15/16 år**
- **28. september ASSL cup 2**

## Oktober

- Konkurranseløsning
  - o 3 pust mellom hvert skudd?
- Presse hastighet før 1. skudd
- Pusting
  - o Tørr trening hjemme, demo 3. oktober
- Still på vind
- 2.-6. oktober Høstferie
  - o **Ikke trening torsdag 5. oktober**
- 13.-15. oktober, Porsanger samling
- **20.-22. oktober, Samling Kjøllefjord**
- **24. oktober, Skytetest, 10 delt skive**
  - o **Med konkurranseløsning på hver serie**

## November

- Konkurransetrening
  - o Visualisering?
- Konkurranseløsning:
  - o Vimpel
  - o Albuer
  - o Pust mellom hvert skudd
  - o Vinkel inn på matta
- **4.-5. november Sonesamling vest, Hammerfest??**
- 8-12. november Saariselka 15/16 år

## Desember

- Konkurransetrening
- Terping av konkurranseløsning
- Tema vi føler behov for å fokusere på.
- **1.-2. desember Snøkanon samling**
- **3. desember Snøkanon Normal**
- **10. desember Nordreisa Normal**
- 16. desember Snøkanonkross
- 17. desember Kautokeino, klassisk
- **Trening/rigg 27. desember kl 1200**
  - o **Rigg av skytebane til Ribberennet kl 1200**
  - o **Trening når vi er ferdig med rigg**
- **28. desember Ribberennet**
- 29. desember Romjulsrennet

#### Tir 5. september kl 1900

- Demo tørr trening, avtrekk.
- Finne stødig liggstilling
  - o Test en fot foran og en fot bak, flytte bakerste foten ut til siden blir du mer stødig? Fotene er det samme som albuen.
  - o En legger seg ned med «samlede albuer» utøver tester å dytte geværet sidelengs ved låsekassa. Flytter bakerste albuen ut og prøver å dytte på nytt, noen forskjell?
  - o En legger seg ned med begge albuen langt ute, utøver prøver å dytte våpen ned ved fremste hand. Flytter fremste albue inn til våpenet, utøver prøver å dytte våpen ned på nytt, noen forskjell?
- Innskyting
  - o 2 serier klikk
  - o 2-3 serier skarp
- Enkelt skudd drill – midterste papp blink alle skudd.
  - o Et skudd i hvert magasin. 10 skudd minst
  - o Fokus på plassering av albuer.

#### Tor 7. september kl 1800

- Våpen puss og test av diopter (bak sikte)
- Innskyting våpen 15 år

#### Tir 12. september

- Er alt på våpenet fast og slik som det skal være?
  - o Kjenn etter, baksikte(diopter), «hull korn» på baksiktet, skive mellom diopter og gummi, kinnstøtte, handstopper/reim, hull korn, skulder kappe, stokken fast
  - o Sett sikte i null, for vindstille. (Har vi satt null stilling på våpenet?)
- Tørr trent hjemme før trening?
- Innskyting
  - o 2 serier klikk
  - o 2-3 serier skarp
- Enkelt skudd drill – midterste papp blink alle skudd.
  - o Et skudd i hvert magasin. 10 skudd minst
  - o Fokus på plassering av albuer.

#### Torsdag 14. september

- ASSL CUP 1 Normal, Rulleski for 13 år og eldre, løp for de yngre.
  - o Fokus plassering av albuer.
- 13/14 egen evaluering og notering i notisbok rett etter cupen.

#### Tirsdag 19. september

- Evaluering i fellesskap etter ASSL cup 1.
- Innskyting
  - o 2 serier klikk
  - o 2-3 serier skarp
- Enkelt skudd drill – midterste papp blink alle skudd.
  - o Et skudd i hvert magasin. 10 skudd minst
  - o Fokus på plassering av albuer.
- Avtrekksøkt

Torsdag 21. september

- Innskyting
- Enkeltskudd, 10 skudd
- Avtrekksøkt

Tirsdag 26. september

- Innskyting
- Enkeltskudd, 10 skudd
- Avtrekksøkt

Torsdag 28. september

- ASSL CUP 1
  - o Vimpel
  - o Albuer
  - o Avtrekk

Tirsdag 17. oktober

- 2A, 5x1 minutt
- 3E Drill 1. skudd, konkurranse hastighet/pust
  - o Vi vil høre det ordentlig at dere puster.
  - o 15 på papp
  - o 5 på nedfall
- 1. mann til midten eller annen konkurranse

Torsdag 19. oktober

- ASSL cup 2

Tirsdag 24. oktober

- Skytetest, 10 deltskive, 30 skudd

Torsdag 26. oktober

- 2A, 5 minutter
- 3H, hele serier, konkurranse hastighet/pust
  - o 15 på papp (1 serie i hver blink)
  - o Hent inn papp sjekk om seriene har flyttet seg.
  - o 15 på nedfall

Tirsdag 31. oktober

- 2H, 20 enkelt skudd, konkurranse hastighet/pust
- 4C, Rolig komb
  - o 15 papp
  - o Hent inn papp sjekk om seriene har flyttet seg.
  - o 15 nedfall

Torsdag 2. november

- 2H, 20 enkelt skudd, konkurranse hastighet/pust
- 6D, skytekonkurranse
  - o For å være med videre må du treffe 3 i første runde, 4 i andre runde og 5 i siste runde.
  - o De som ryker ut går over til enkeltskudd drill, nedfall

4. – 5. november

- sonesamling i Hammerfest?

Tirsdag 7. november

- 2H, 10 enkelt skudd, konkurranse hastighet/pust
- 7G, Tyskertest, 4 serier + 10 sekunder pr bom evt antall treff på 2 min
  - o 2-3 runder på 2 min
  - o 1 runde på tid

Torsdag 9. november

- 2A, 5x1minutt
- 5C, Pulsøkt 20 skudd
  - o Hardt inn, ikke roe ned
  - o 10 skudd nedfall
  - o 10 skudd papp, 1 serie i hver blink
- 6D, Skyte konkurranse
  - o 3-4-5 treff for å være med
  - o De som ikke er med starter på enkeltskudd nedfall.

Tirsdag 14. november

- 2A, 5 minutter
- 3D, enkeltskudd med langt ettertrekk
  - o 20 skudd
  - o Kjenne etter spenninger under ettertrekket

Torsdag 16. november

- 7G, Tyskertest, 4 serier + 10 sekunder pr bom evt antall treff på 2 min
  - o 2-3 runder på 2 min
  - o 1 runde på tid

Tirsdag 21. november

- Stress skyting
  - o Enkelt skudd, 10 skudd
  - o Hele serier, 1. mann ned første treff, flest treff
- Visualisering
  - o Hvordan skal vi gjennomføre konkurransen på søndag.

Torsdag 23. november

- ASSL CUP 3, Normal
  - o på ski eller løping

Tirsdag 28. november

- Skytetest, 10 delt skive, 30 skudd

#### Torsdag 30. november

- Hva skal vi trene på i dag?
  - o Sjekk i treningsboka etter siste treningene hva må du øve på.
- Visualisering
  - o Hvordan skal vi gjennomføre konkurransen på søndag.

#### 1.-2. desember

- Snøkanon samling
  - o 1. økt fredag kl 1900

#### Søndag 3. desember

- Snøkanon Normal
  - o 1. start kl 1100

#### Tirsdag 5. desember

- Tørr trening hjemme
  - o Bli bedre venn med avtrekket ditt.
    - Ned i stilling
    - Øk trykket på avtrekkeren så mye du kan uten at «skuddet» går.
    - 1 min i stilling, sett på nedtelling på mobiltelefonen start klokka så ned i stilling.
    - 5 ganger eller mer
  - o 2H, drill 1. skudd, full konkurranse gjennomføring, hastighet og pust
    - 20 skudd
- Gjør deg opp en mening om hva du trenger å trene mer på. Sjekk treningsdagboka.
- Legg ut på FB eller send oss melding

#### Torsdag 7. desember

- Vi trener på det som kom fram til på tirsdagen
- Visualisering
  - o Hvordan skal vi gjennomføre konkurransen på søndag.

#### Søndag 10. desember

- Normal i Nordreisa

#### Tirsdag 12 desember

- Våpen puss og test skyting etterpå.
  - o Er det veldig kaldt en tidligere trening gjør vi det da.

#### Torsdag 14. desember

- 4C, Rolig komb
  - o 30 skudd
    - 15 papp/15 nedfall

#### Tirsdag 19. desember

- 4C, Rolig komb
  - o 30 skudd

- 15 papp/15 nedfall

Torsdag 21. desember

- ASL CUP 4
  - Grøt inne etterpå?

Onsdag 27. desember

- Rigg til Ribberennet kl 1200
- Trening når rigg er ferdig.
  - Rolig komb inkludert visualisering av Ribberennet

Torsdag 28. desember

- Ribberennet
  - 1. start kl 12
  - Rigg fra kl 10