



DAGSPROGRAM

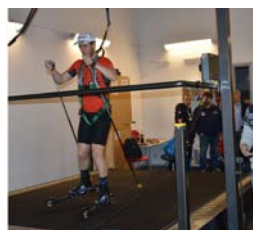
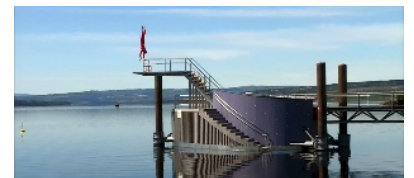
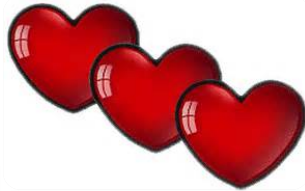
Tilpasset trening basert på NSF utviklingstrapp
T3=Trivsel, trygghet, tilhørighet
«Vi er glad i DEG»

SAMMENDRAG

Dagsprogrammene er tilpasset hver treningsgruppe. Dagene er inndelt etter tidsplan, treningsmål, trener ansvar, T3mål, kveldsaktiviteter og nattevakter.

Marianne Myklebust

Sportsligleder Hamar sommerskiskole



Stormølle på Espern



Praktisk informasjon:

Her er tidspunktene for måltidene, noen dager vil tidene bli tilpasset dagsprogram



Frokost [07.30-08.15](#)

Lunsj [12.00-13.00](#)

Middag [16.30-17.30](#)

Kveldsmat 21:00-21.30

Kl. 23.00 skal det være ro på skolen for natta.

Sommerskiskolen er mobilfrisone:

Mobiltelefoner samles inn mandag og leveres ut fredag. Ved behov for å ringe hjem har sommerskiskolen telefoner til utlån.

Trenere 2018

		Trenere	Mail	Str	Mobil	Kommentarer
	Sportslig leder	Marianne Myklebust	Myklebust.marianne@online.no	M	90832223	veteran
	Husfar & logistikk	Are Nerem	Are@hamarsommerski.no	XXL	92033144	veteran
1	Gruppeleder nr 1	Fredrik Helgestad	fredrik.helgestad@hotmail.com	L	97581498	senior
2	Trivselsvert/ gruppeleder nr 2.	Oda Hovelstuen Blystad	odahovel@hotmail.com	M	97498764	senior
3	ny	Ada Eide Longva	aelogva@hotmail.no	M	47656180	17 år
4	Gruppeleder nr 5	Mari Robøle Lien	mariroblelien@gmail.com	M	97871147	18 år
5		Karen Myklebust	Mykle.karen@gmail.com	M	94033466	17 år
6	Gruppeleder nr 6	Kristoffer Kvarstad	Kristofferkvarstad@gmail.com	M	95973838	18 år
7	Gruppeleder nr 3	Matias S Noren	Mnoren96@gmail.com	M	48055947	senior
8	Gruppeleder nr 4	Silje Wilson	siljewil@hotmail.com	M	41264346	senior
9	ny	Trym Nerem	trym@nerem.in	S	97470822	senior
10	ny	Anna Bårdseng	Anna.bard@hotmail.no	S	93687343	17 år
11	ny	Simen Kirkevik Olsen	Olskirk@gmail.com	S	45815543	16 år
12	ny	Otilia Bollingmo	otiliebollingmo@hotmail.com	M	40510153	17 år
13	Stormølle instruktør	Tommy Olsen	Tommyolsen38@gmail.com	M	97095796	veteran

Trenings- grupper	GRØNN -GUL (2003-2004)		BLÅ (2005-2006)				RØD (2007-2008)			
	GUL	GRØNN	BLÅ 2005		TURKIS 2006		RØD 2007		LILLA 2008	
Kjønn	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J
Antall	18	15	2 0	16			9	14	6	5
Gruppeleder	Silje	Fredrik	Kristoffer		Mari		Matias		Oda	
	Trym		Karen /Trym		Otilie/Trym		Ada / Anna		Simen	

Are og Marianne vil bli med på de gruppene det er behov.

Mandag 6. august


Hvor skal vi være i dag: Hamar Idrettspark friidrettsbanen + Hamar sykkel

Dagens tema: Bli KJENT

Treningsmål: Bli kjent, løpeteknikk, testløp, sykkellagkonkurranse-stolpejakt

T³mål: Bli kjent, sove sammen og første natt hjemmefra

Kveldstema: Bli kjent, husregler, sove sammen i klasserom, nattesøvn, gjennomgang morgendagens program

Tidspunkter	GRØNN (2003-2004)	BLÅ (2005-2006)	RØD (2007-2008)
ANSVAR	Silje,Fredrik	Kristoffer/Mari, Karen, Otilie, Trym	Matias/Oda, Ada, Anna, Simen
8:00-9:30	Dagens morgenmøte = Hjelp til med innkvartering av sine grupper		
8:00-9:30	Innkvartering		
9:30	Velkommen Presentasjon av trenere Gjennomgang dagens program Opprop og gruppeinndeling		
9:45-10:30	Vi sykler til Hamar idrettspark friidrettsbanen, husk drikke og lett løpetøy. Bli kjent aktiviteter, se eget program		
10:30-11:30		Testløp og løpeteknikk Oppvarming, løp rundt banen 3 runder Stigningsløp (4-6 stk.) Løpsdrill (eget program av Petter) Utdeling av startnummer	
11:30-12:00	11:30 start 1500 meter 1500 meter m. tidtaking (3 runder+300 meter)	11:45 start 800 m. 800 meter m. tidtaking (2 runder)	
12:30-13:30	Vi sykler tilbake til Ajer ungdomsskole LUNSJ		
13:30-15:00		Stolpejakt Sykkellagkonkurranse- lagarbeid	
15:00-16:00	Stabiliseringstrening, balanse, spenst, hurtighet m/Trym	Fri lek	Fri lek
16:30-17:30	MIDDAG		
18:00-22:00	Kveldsprogram: Bli kjent, gruppeaktiviteter, Spill		
21:00-21:30	KVELDSMAT		
Nattevakt			

Tirsdag 7. august

Hvor skal vi være i dag: Esper'n + klatrepark

Dagens tema: Basic skills + teknikk på rulleskimølle for grønn gruppe

Treningsmål: Spenst, balanse, basisstyrke, spesifikkstyrke og smidighet

T³mål: Trivsel og tilhørighet

Kveldstema: KINO på storskjerm, karaoke, morgendagens program

Tidspunkter	GRØNN (2003-2004)	BLÅ (2005-2006)	RØD (2007-2008)
ANSVAR	Silje, Fredrik	Kristoffer/Mari, Karen, Otilie, Trym	Matias/Oda, Ada, Anna, Simen
7:30	Frokost	Frokost	Frokost
7:30-8:30	Dagens morgenmøte for trenere		
8:30	Sykle til Espern	Sykle til Ankerskogen	Sykle til Domkirkeodden
09:00	 <p>Stormølle på Espern STORMØLLE-TRENING /styrke m/Tommy Se egen tidsplan</p>	09:00 -Basistrening m/Trym	 <p>RØD-gruppe</p> <p>Lilla-gruppe: Action & games</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre på rad - Tangram - Spenst med tau - Bingo - URGE-sprint
12:00-13:00	LUNSJ på Ajer		
13:00-14:00	Vi lærer litt om	 smart mat	 <p>LILLA-gruppe</p>
14:00	 <p>Vi lærer å lage smart mat på kjøkkenet.</p> <p>Oppv, spesifikke styrkeøvelser, sprettede skigang m/staver</p>	<p>BALLSPILL og spesifikke styrkeøvelser + sprettede skigang m/staver +</p> <p>URGE – SPRINT</p> <p><small>FORBEREDELSE</small> Hver URGE flaske har et tall tilsvarer av flasker 1 - 6. Flaskene skal vertes i tilfeldig rekkefølge. 10 minutter fra startskilte.</p> <p>Start _____ 10 minutter _____ URGE flasker _____</p>  <p><small>REKKEFØLJEN</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hver 10. sekunde en flask • Følgende for første • Under flasketen skal det talle fra 1 til 6 • De flasketen girer å komme fra 10 flaskene for 2 til tallet URGE 1 • Raskt, som har løst oppgaven = 1 poeng • Målet er å få løst oppgaven • Det er viktig å holde høyt tempo, men vær sikker • Anstretten gjennomføres alle av alle til gruppen er ferdig • Topplasseringene av hver gruppe skal være på 10 gang <p><small>A-Rolle og B-Rolle og C-Rolle</small> Av tre poenggrupper skal det velges med flasketen. Der med flasketen girer 10 C-Rolle, men med B-Rolle og de med flasketen poeng gir 10 A-Rolle.</p>	<p>Rød-gruppe Action & games</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre på rad - Tangram - Spenst med tau - Bingo - URGE-sprint
15:00-16:00			
16:30-17:30	MIDDAG Ajer ungdomsskole		
	Bading		
21:00-21:30	KVELDSMAT		
18:00-22:00	Kveldsprogram: KINO på storskjerm, karaoke mm, bading		
Nattevakt			

Onsdag 8. august

Hvor skal vi være i dag: Buss til Natrudstilen og Sjusjøen








Dagens tema: Langtur løp og teknikk rulleski skøyting

Treningsmål: Skøyteteknikk, løpe sammenhengende over lang tid (langtur)

T³mål: Felles kort info på bussen om T3, om å gi hverandre ros og legg frem gode eksempler

Kveldstema: Bestemmes ut fra været, husk info om morgendagens program

Gjesteinstruktør: Simen Sveen

Tidspunkter	GRØNN (2003-2004)	BLÅ (2005-2006)	RØD (2007-2008)									
ANSVAR	Silje, Fredrik	Kristoffer/Mari, Karen, Otilie, Trym	Matias/Oda, Ada, Anna, Simen									
6:45-7:45	Frokost: 7:15	Frokost 7:00	Frokost: 7:00									
7:00-8:00	Dagens morgenmøte for trenere											
8:15	Avreise med buss til Natrudstilen, husk skøyterulleski!											
9:30	<p>Langtur løp 2 ½ time</p> <p>Tre ganger underveis skal dere finne på en aktivitet (10 minutter)</p> <p>Avslutt turen med stafetter.</p>	<p>9:30 Rulleski Turkis-gruppe</p>  <table border="1"><thead><tr><th colspan="3">Hurtighetspigging</th></tr><tr><th>Antall</th><th>Lengde</th><th>Pause</th></tr></thead><tbody><tr><td>5</td><td>15 sek</td><td>1 min</td></tr></tbody></table> <p>10:30 rulleskiBlå-gruppe</p> <p>Veiledning og teknikk med Simen Sveen</p> <p>Landhockey turnering</p>  <p>Del inn i 4 lag, alle spiller mot alle, to baner</p> <p>10 min pr kamp</p>	Hurtighetspigging			Antall	Lengde	Pause	5	15 sek	1 min	 <p>Rulleski skøyting</p> <p>Spille landhockey</p>  <ol style="list-style-type: none">1. ferdighetsløype2. parstafetter <p>Det filmes for NSF Trym + Are</p>
Hurtighetspigging												
Antall	Lengde	Pause										
5	15 sek	1 min										
12:00-13:00	LUNSJ vi spiser matpakke											
13:00-15:00	 <p>13:00 Rulleski skøyting</p> <p>Veiledning og teknikk med Simen Sveen</p> <table border="1"><thead><tr><th colspan="3">Hurtighetspigging</th></tr><tr><th>Antall</th><th>Lengde</th><th>Pause</th></tr></thead><tbody><tr><td>5</td><td>15 sek</td><td>1 min</td></tr></tbody></table> <p>Landhockey turnering</p> <p>Del inn i 4 lag, alle spiller mot alle, to baner</p>  <p>10 min pr kamp</p>	Hurtighetspigging			Antall	Lengde	Pause	5	15 sek	1 min	<p>Langtur løp 2 timer</p> <p>Tre ganger underveis skal dere finne på en aktivitet (5 minutter)</p> <p>Avslutt turen med stafetter.</p>	 <p>Sykkelprøven</p> <ol style="list-style-type: none">3. ferdighetsløype <p>Det filmes for NSF Trym + Are</p> <p>Langtur løp 1 time</p> <p>To ganger underveis skal dere finne på en aktivitet (5 minutter)</p> <p>Avslutt turen med en stafett.</p>
Hurtighetspigging												
Antall	Lengde	Pause										
5	15 sek	1 min										
15:30-16:30	MIDDAG											
16:30-17:30	Buss til Hamar og Ajer ungdomsskole											
19:00-22:00	Kveldsprogram											
21:00-21:30	KVELDSMAT											
Nattevakt												

Torsdag 9. august





Hvor skal vi være i dag: Domkirkeodden

Dagens tema: Mesternes mester og klatring

Treningsmål: Lagarbeid, utholdenhet og basistrening

T³mål: Samarbeid og lagånd

Kveldstema: Party og premiering

Tidspunkter	GRØNN (2003-2004)	BLÅ (2005-2006)	RØD (2007-2008)										
ANSVAR	Silje,Fredrik	Kristoffer/Mari, Karen, Otilie, Trym	Matias/Oda, Ada, Anna, Simen										
7:30	Frokost	Frokost	Frokost										
7:30-8:30	Dagens morgenmøte for trenere												
9:00-12:00	 <p>lagkonkurranse</p> <table border="1"> <tr> <td>1. Fulle bøtten m/vann Mjøsa (Oda)</td> <td>2. Holde vektstang ()</td> </tr> <tr> <td>3. Stille lengde ()</td> <td>4. Memory ()</td> </tr> <tr> <td>5. Quiz (Are)</td> <td>6. Frekvensmatte ()</td> </tr> <tr> <td>7. Løpe lengst mulig ()</td> <td>8. Tangram ()</td> </tr> <tr> <td>9. Færrest mulig føtter ()</td> <td>9. Balansebom+klosser</td> </tr> </table>			1. Fulle bøtten m/vann Mjøsa (Oda)	2. Holde vektstang ()	3. Stille lengde ()	4. Memory ()	5. Quiz (Are)	6. Frekvensmatte ()	7. Løpe lengst mulig ()	8. Tangram ()	9. Færrest mulig føtter ()	9. Balansebom+klosser
1. Fulle bøtten m/vann Mjøsa (Oda)	2. Holde vektstang ()												
3. Stille lengde ()	4. Memory ()												
5. Quiz (Are)	6. Frekvensmatte ()												
7. Løpe lengst mulig ()	8. Tangram ()												
9. Færrest mulig føtter ()	9. Balansebom+klosser												
12:00-13:00	LUNSJ												
14:00-17:00	Stafetter og basis m/Trym Frisbeeek + 	Turkis- gruppe  Blå-gruppe 	Bading  Koigen/Ankerskogen										
17:00-18:00	MIDDAG Partytaco												
19:30-22:30	Ski-Party												
21:00-21:30	Kveldsmat												
Kveldsprogram	Ansvar ALLE ODA + alle trenere går sammen og planlegger kvelden.	Innhold - Premieutdeling - Moro aktiviteter											
Nattevakt													





Fredag 10. august

Hvor skal vi være i dag: Hedmarkstoppen-Frøbergsberget-Gubbestua

Dagenstema: «Takle å bli skikkelig sliten», vi trener hardt etter ei inspirerende treningsuke

T³mål: Ros til innsats, skryt av fokus, oppmuntring til å bli skikkelig sliten

Treningsmål: Spesifikk spenst, intervall, løpeteknikk, pusteteknikk

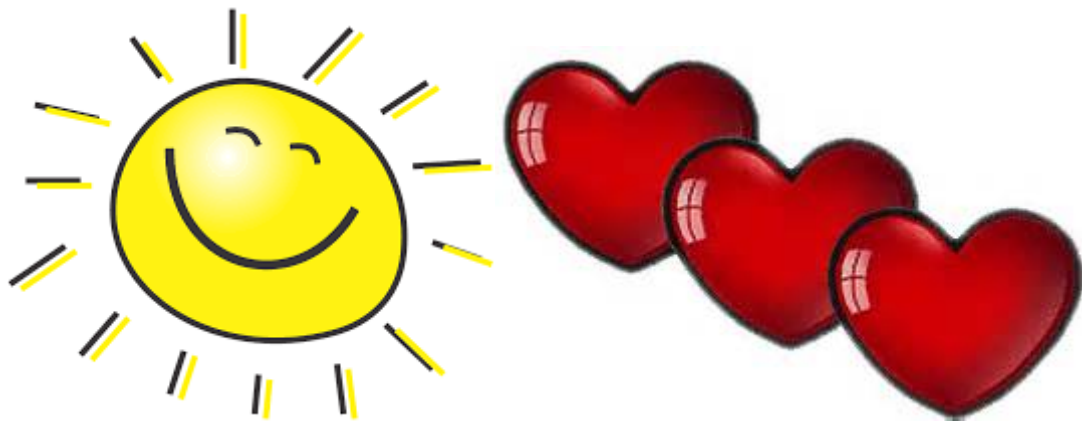
Tidspunkter	GRØNN (2003-2004)	BLÅ (2005-2006)	RØD (2007-2008)																																										
ANSVAR	Silje, Fredrik	Kristoffer/Mari, Karen, Otilie, Trym	Matias/Oda, Ada, Anna, Simen																																										
7:30	Frokost	Frokost	Frokost																																										
7:30-8:30	Dagens morgenmøte for trenere																																												
9:30	Vi løper til Hedmarkstoppen, Rød gruppe løper til Ankerskogen Husk staver for sprettende skigang.																																												
	<table border="1"> <tr><th colspan="2">Stigningsløp 70-80 meter</th></tr> <tr><th>Antall</th><th>Pause</th></tr> <tr><td>4</td><td>1 min pause</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th colspan="2">Sprettende skigang</th></tr> <tr><th>Uten staver</th><th>Med staver</th></tr> <tr><td>4 x 15 sek</td><td>4 x 15 sek</td></tr> <tr><td>1 min pause</td><td>1 min pause</td></tr> </table>	Stigningsløp 70-80 meter		Antall	Pause	4	1 min pause	Sprettende skigang		Uten staver	Med staver	4 x 15 sek	4 x 15 sek	1 min pause	1 min pause	<table border="1"> <tr><th colspan="2">Stigningsløp 70-80 meter</th></tr> <tr><th>Antall</th><th>Pause</th></tr> <tr><td>4</td><td>1 min pause</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th colspan="2">Sprettende skigang</th></tr> <tr><th>Uten staver</th><th>Med staver</th></tr> <tr><td>4 x 15 sek</td><td>4 x 15 sek</td></tr> <tr><td>1 min pause</td><td>1 min pause</td></tr> </table>	Stigningsløp 70-80 meter		Antall	Pause	4	1 min pause	Sprettende skigang		Uten staver	Med staver	4 x 15 sek	4 x 15 sek	1 min pause	1 min pause	<table border="1"> <tr><th colspan="2">Stigningsløp 70-80 meter</th></tr> <tr><th>Antall</th><th>Pause</th></tr> <tr><td>4</td><td>1 min pause</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th colspan="2">Sprettende skigang</th></tr> <tr><th>Uten staver</th><th>Med staver</th></tr> <tr><td>4 x 15 sek</td><td>4 x 15 sek</td></tr> <tr><td>1 min pause</td><td>1 min pause</td></tr> </table>	Stigningsløp 70-80 meter		Antall	Pause	4	1 min pause	Sprettende skigang		Uten staver	Med staver	4 x 15 sek	4 x 15 sek	1 min pause	1 min pause
Stigningsløp 70-80 meter																																													
Antall	Pause																																												
4	1 min pause																																												
Sprettende skigang																																													
Uten staver	Med staver																																												
4 x 15 sek	4 x 15 sek																																												
1 min pause	1 min pause																																												
Stigningsløp 70-80 meter																																													
Antall	Pause																																												
4	1 min pause																																												
Sprettende skigang																																													
Uten staver	Med staver																																												
4 x 15 sek	4 x 15 sek																																												
1 min pause	1 min pause																																												
Stigningsløp 70-80 meter																																													
Antall	Pause																																												
4	1 min pause																																												
Sprettende skigang																																													
Uten staver	Med staver																																												
4 x 15 sek	4 x 15 sek																																												
1 min pause	1 min pause																																												
	Vi løper videre til Frøbergsberget																																												
	 <p>TØFF'en Naturligintervallrunde-løp</p> <table border="1"> <tr><th>Antall</th><th>Runde</th><th>Lengde</th></tr> <tr><td>4</td><td>a)</td><td>Kort</td></tr> <tr><td>4</td><td>b)</td><td>Litt lengre</td></tr> <tr><td>3</td><td>c)</td><td>Lang</td></tr> <tr><td>2</td><td>d)</td><td>Lengst</td></tr> </table>	Antall	Runde	Lengde	4	a)	Kort	4	b)	Litt lengre	3	c)	Lang	2	d)	Lengst	 <p>TØFF'en Naturligintervallrunde-løp</p> <table border="1"> <tr><th>Antall</th><th>Runde</th><th>Lengde</th></tr> <tr><td>4</td><td>a)</td><td>Kort</td></tr> <tr><td>3</td><td>b)</td><td>Litt lengre</td></tr> <tr><td>2</td><td>c)</td><td>Lang</td></tr> <tr><td>1</td><td>d)</td><td>Lengst</td></tr> </table>	Antall	Runde	Lengde	4	a)	Kort	3	b)	Litt lengre	2	c)	Lang	1	d)	Lengst	<p>Postkasseleken 2 pr lag 10 poster 20 brev som skal postlegges</p> 												
Antall	Runde	Lengde																																											
4	a)	Kort																																											
4	b)	Litt lengre																																											
3	c)	Lang																																											
2	d)	Lengst																																											
Antall	Runde	Lengde																																											
4	a)	Kort																																											
3	b)	Litt lengre																																											
2	c)	Lang																																											
1	d)	Lengst																																											
	Vi løper videre til Gubbestua og hoppbakken																																												
	<table border="1"> <tr><th colspan="2">Motbakkesprint-styrke</th></tr> <tr><th>Antall</th><th>Pause</th></tr> <tr><td>6</td><td>1-2 min pause</td></tr> </table>	Motbakkesprint-styrke		Antall	Pause	6	1-2 min pause	<table border="1"> <tr><th colspan="2">Motbakkesprint-styrke</th></tr> <tr><th>Antall</th><th>Pause</th></tr> <tr><td>5</td><td>1-2 min pause</td></tr> </table>	Motbakkesprint-styrke		Antall	Pause	5	1-2 min pause	<table border="1"> <tr><th colspan="2">Motbakkesprint-styrke</th></tr> <tr><th>Antall</th><th>Pause</th></tr> <tr><td>4</td><td>1-2 min pause</td></tr> </table>	Motbakkesprint-styrke		Antall	Pause	4	1-2 min pause																								
Motbakkesprint-styrke																																													
Antall	Pause																																												
6	1-2 min pause																																												
Motbakkesprint-styrke																																													
Antall	Pause																																												
5	1-2 min pause																																												
Motbakkesprint-styrke																																													
Antall	Pause																																												
4	1-2 min pause																																												
	Vi løper tilbake til Ajer-ungdomsskole																																												
12:00-13:00	LUNSI Ajer ungdomsskole																																												
13:00-14:00	Ballspill																																												
14:00-15:00	PAKKE og RYDDE																																												
15:00-15:30	Avslutning og hjemreise																																												
<p>Takk for i år! På gjensyn i 2019.</p>																																													



HAMAR SOMMERSKISKOLE

T³mål

trivsel, trygghet, tilhørighet



«Vi er glad i DEG»

Vi vil passe på at du har det bra sammen med oss.

Vi er her for at du skal kjenne deg trygg,
derfor får du en fast trener du blir fulgt opp av.

Vi ønsker at du skal føle deg hjemme
sammen med oss og få nye BFFE.

Hver dag har vi aktiviteter der du vil oppleve
at «Vi er glad i DEG».

Hilsen oss trenere

Silje, Fredrik, Kristoffer, Mari, Otilie, Trym, Matias, Oda,

Ada, Anna, Simen, Are og Marianne