



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Til forældre og løbere i Team Vejle Orientering.

Træningsplan for talentudvikling SNAB/GORM for efterår 2015.

Praktiske oplysninger om tid og sted etc.

Selve træningen er berammet til **torsdage**, hvis der ikke er angivet andet i kalenderen. Træningen/momenterne starter **kl. 18:00** og slutter ca. **kl. 20**, hvis ikke andet tidspunkt er opgivet – se specifikt på kalenderen.

I er selvfølgelig omklædt, så vi er klar til at komme i gang med det samme – hjælp jeres chauffører til at overholde tiden!

Sted:

Sted **S** står for **OK Snabs klubhus, Vejle Atletikstadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle**

Sted **G** står for **OK Gorms klubhus, Abrahamsens Gård, Skovgade 27C, 7300 Jelling**

Mange træningsgange tager vi dog ud i andre skove. Disse er ikke alle fastlagt endnu, der vil derfor løbende komme information på facebook om skov og mødested, så husk at holde jer opdateret.

Transport til træning

Vi har nogle geografisk bestemte kørselsteams. Man sørger generelt selv for at komme til eget klubhus. Øvrig kørselskoordinering varetages for Gorms vedkommende af Dorthe M. Johansen og for Snabs vedkommende af Helle Schou.

Der er ingen kørselsgodtgørelse fra TVO. Det er op til den enkelte klub om og hvornår der gives kørselsgodtgørelse.

Afbud:

Da vi er meget afhængige af JER i træningen, skal vi have afbud senest tirsdag før træningen torsdag. I sender en SMS til Pernille (31311847).

Mad:

Det er vigtigt at spise proteinrigt lige efter træningen, så tag en lille madpakke med. Der er ikke mulighed for at købe mad ved træningen.

Tøj:

Vær omklædt til tiden og hav varmt skiftetøj, sæbe og håndklæde med til bagefter. Når vi er i et af klubhusene tilstræber vi, at der er tid til bad.

Vigtigt: Planen indeholder også løb/stævner/træningsløb der kan være interessante at deltage i markeret med gråt. TC-samlingerne er for de løbere, der er med i TC.

Læringstur:

19-20. September til Vestjylland – deltagelse i b-løb søndag i Gaurslund/Gårslev.

Vi ses.

Pernille, Steen, Peter, Kaj og Flemming

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Aug	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
33	13	Træningsopstart Diverse info og gennemgang af efterårets program. Udlevering af lamper/ure	Engelsholm	Stress/Koncentration	Fællesstart Stafetræning TRAC yngste+	Bane: Poul Erik Buch Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Pernille/Kaj Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	15	JFM Stafet	Gødding			
	16	JFM Lang	Rømø			
34	20	Forberedelse DM mellem	Munkebjerg v/hotellet	Teknik ved poster Fokus på ind- og udløb samt retningsskift. O-rytmen.	Mellemdistance bane Med tidtagning TRAC ældste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: Michael og Jens
	22	TC Samling	Sukkertoppen			
	23	1. Div. match	Oksby			
35	27	Forberedelse DM Mellem	Sønderskoven	Teknik ved poster Fokus på ind- og udløb samt retningskift. O-rytmen.	Mangepost bane Kort bane – løbes med fart TRAC yngste+	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Steen Postudsætning: Anette
	29	DM Mellem TC Foredrag	Munkebjerg Vejle Atletik stadion			
	30	Midgårdsormen	Kolding			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Sep	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
36	3	Forberedelse DM lang	Palsgård	Strækplanlægning Forenkling. Flow/Flyd O-rytmen.	Alm. Bane – evt. med momenter undervejs. TRAC ældste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Niels/Lone og Peter
	6	B-løb	Gråsten			
37	10	Forberedelse DM lang/stafet	G	Se på kort mm ift. DM lang. Stress/koncentration (stafet)	Fællesstart med sløjfer Ca. 30-45 minutter	Bane: Pernille Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Asta/KK
	12	DM Stafet	St. Hjøllund Nord			
	13	DM Lang	Ålum			
38	17	Teknik ved poster Fokus på flyd i løbet.	Gødning	Teknik ved poster Flyd.	Mangepost bane. Let bane (så der kan løbes uden at stoppe op). TRAC yngste+	Bane: Peter Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	19	Læringstur	Vestjylland			
	20	Læringstur B-løb	Gaurslund- Gårslev			
39	24	Teknik ved poster. Konkurrencemoment.	Nørlund (Koordineres med TC)	Teknik ved poster Rytme/rutine/FLYD.	Almindelig bane. Tidtagning. TRAC ældste+	Bane: Flemming Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Flemming
	26	TC Samling	Nørlund			
	27	Div. match op/ned 1./2. Div – DM Hold	Åbenrå Nord			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Okt	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
40	1	Finorientering Kompas	Frederikshåb	Finorientering Kompas (Grov/Fin)	Linjeløb Kompas Momentbane TRAC yngste+	Bane: Steen Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Flemming Postudsætning: Kaj og Niels/Lone
	3	KUM	Silkeborg			
	4	KUM	Silkeborg			
41	8	Intervaltræning	Sønderskoven	Stress/Koncentration	Fællesstart med sløjfer eller lignende.	Bane: Flemming Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: Anette
	11	B-løb	Revsø			
42	15	EFTERÅRSFERIE				
43	22	Intervaltræning	G	Stress/Koncentration	Fællesstart med sløjfer eller lignende.	Bane: Pernille Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Steen/Pernille
	24	TC Samling	Stensbæk			
44	29	Forberedelse DM Ultralang Teoretisk oplæg (60 minutter)	S		Fysisk træning Ca. 30 minutter	Rasmus Djurhuus laver oplæg om langdistance. Ansvarlig: Pernille Buch Hjælpetræner: Peter
	31	DM Ultralang	Gribskov			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Nov	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
45	5	NIGHTCHAMP PROLOG		Fælles mødetid inden løbet – kommer på facebook		
	7	Jættemilen TC tur				
	8	Jættemilen TC tur				
46	12	NIGHTCHAMP		Fælles mødetid inden løbet – kommer på facebook		
47	19	NIGHTCHAMP		Fælles mødetid inden løbet – kommer på facebook		
48	26	NIGHTCHAMP		Fælles mødetid inden løbet – kommer på facebook		
	29	TC Samling	Als Nørreskov			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Dec	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
49	3	Kompastræning	Randbøl Hede	Fin- Grovkompas	Momentbane TRAC ældste+	Bane: Flemming Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Michael og Kaj
50	10	Juleafslutning	G			Bane: Steen Postudsætning: KK/Asta

Team Vejle Orientering støttes af

