



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Til forældre og løbere i Team Vejle Orientering.

Træningsplan for talentudvikling SNAB/GORM for forår 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 ud i andre skove. Disse er ikke alle fastlagt, der vil derfor 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). **Da vi anvender TRAC TRAC, vil vi meget gerne, at I overholder denne afbudsfrist af hensyn til fordeling af enheder.**

Mad:

Det er vigtigt at spise proteinrigt lige efter træningen, så tag en 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:

Ungdoms tiomila 7.-9. august i Sverige. Sidste weekend i sommerferien! Afgang meget tidligt fredag morgen, prøv at få det med i din families ferieplaner. 1 stafet + 2 individ. løb!

Vi ses.

Peter, Flemming, Steen & Pernille

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Jan	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
1	4	TC Samling (Søndag)	Marselisborg			
2	8	Træningsopstart Gruppeinddeling Intervaltræning	G	Stress, koncentration, fokus på eget løb	Fællesstart/Interval/sløjfer	Bane: Steen Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	11	Vinterlang 1	Mols Bjerge			
3	15	Intervaltræning	S	Stress, koncentration, fokus på eget løb	Fællesstart/Interval/sløjfer	Bane: Peter Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: Michael og Niels
	18	TC Samling Vinterlangdistance	Hårup Sande Syd			
4	22	Madworkshop Sammen med TC	Nova Skolen	Mødetid 17.30		
	25	Vinterlang 2	Rebild Bakker			
5	29	Fysisk træning	S		Bakke-træning	Flemming Peter
	31	TC Samling	Randbøl Hede/Frede- rikshåb			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Feb	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
5	1	Fidusløb				
6	5	Night Champ	Bjerre Skov			
	8	Vinterlangdistance 3	Glusted			
7	12	VINTERFERIE				
	15	Vinterlang 4				
8	19	Night Champ	Risskov			
	22	TC Samling Vinterlangdistance	Bjerre Krebsestien			
9	26	Night Champ	Sletten			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Mar	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
10	4	Natcup Syd (Onsdag)	Marielund			
	5	Natløbstræning TVO Dysten 1	Nørlund	Nat-teori Kompas	Almindelig bane Emit + Trac	Bane: Flemming Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: Henning
	6-7	TC Samling (Fredag/lørdag)	Vrøgum Kærgård			
11	11	Natcup Syd (Onsdag)	Strib			
	12	Forberedelse DM Nat (teoretisk) Intervaltræning	G	Se på kort Marbæk	Fællesstart/Interval/sløjfer	Bane: Steen Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Steen
	13	Nordjysk 2-dages (FREDAG)	Blokhus			
	14	Nordjysk 2-dages	Hammer Bakker			
	15	Nordjysk 2-dages	Hammer Bakker			
12	18	Natcup Syd (Onsdag)	Haraldsholm			
	19	DM Nat "Prolog"	Palsgård	Klar til DM Nat Spændingsniveau Opsamling nattræninger marts	Alm. Kort natbane TRAC	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Flemming Postudsætning: KK/Asta
	21	DM Nat	Marbæk			

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling



Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



	22	Følgeløb DM Nat				
13	26	Intervaltræning	S	Stress, koncentration Løb dit eget løb	Fællesstart/Interval/Sløjfer	Bane: Flemming Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Morten S
	27	Danish Spring (TC Samling)	Engholm			
	28	Danish Spring (TC Samling)	Store Dyrehave			
	29	Danish Spring (TC Samling)	Store Dyrehave			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Apr	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
14	2	Påskeløb	Mols Bjerge			
	3	Påskeløb	Mols Bjerge			
	4	Påskeløb	Ørnbjerg Mølle			
15	9	Kurvtræning	Munkebjerg	Simpel/udvidet kurveforståelse	T15 – T16 TRAC	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Pernille Postudsætning: Michael og Kaj
	11	TC Samling	Stråsø			
	12	1. Div. Match				
16	16	Kurvtræning TVO Dysten 2	Frederikshåb	Kurveforståelse	Løb på kurvekort EMIT + TRAC	Bane: Steen Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	19	2/3. Div match				
17	23	Kurvtræning	Højen	Kurveforståelse	Blandende tekniske momenter ift. Kurveforståelse – opfølgning træning 9+16/4 TRAC	Bane: Flemming Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Steen Postudsætning: Niels og Peter
	25	Find Vej Dagen				
18	30	Intervaltræning Teknisk	G	Stress, koncentration, fart, teknik	O-Intervaller	Bane: Pernille Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Steen

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Maj	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
18	1	TC Samling/Bededag-fredag	Norge			
	2	TC Samling	Norge			
	3	TC Samling	Norge			
19	7	Finorientering	Stenderup	Grov/Fin-orientering Kompas	Koridor-bane TRAC	Bane: Peter Oplæg yngste: Peter Oplæg ældste: Pernille Hjælpetræner: Steen Postudsætning: Anette
20	14	Kr. Himmelfartsdag FRI				
	15-17	U16/U18/U20 Samling/Gudenådyst				
21	21	Teknik ved poster	Fovslet	Mellemdistance Ind- og udløb Postarbejde	Mangepost bane – T24 TRAC	Bane: Steen Oplæg yngste: Steen Oplæg ældste: Flemming Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: KK/Asta
	23	Testløb Fanø/Fynsk Sprint Cup PINSE				
	24	Testløb Fanø/Fynsk Sprint Cup PINSE				
22	28	Forberedelse DM Sprint	Tørring By	Tekniske momenter ift. Sprint disciplinen Evt. kigge på sprintkort (Roskilde)	Sprint bane TRAC	Bane: Pernille/Poul Erik Oplæg yngste: Pernille Oplæg ældste: Steen Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: PE/Pernille
	30	DM Sprint	Roskilde			

Team Vejle Orientering støttes af





Orientering OK Gorm – OK Snab Talentudvikling



Uge	Juni	Løb/Emner	Sted	Teori	Praktik	Ansvarlig
23	4	O-teknisk oplæg	S	Banelægningsoplæg	Joggetur	Bane: Flemming Hjælpetræner: Pernille
	5	JFM Sprint (fredag-Grundlovsdag)	Vejlsø			
	7	Vejle Stafet				
24	11	Finorientering	Munkebjerg	Grov/Fin-orientering Kompass	Koridor-bane TRAC	Bane: Peter Oplæg yngste: Flemming Oplæg ældste: Peter Hjælpetræner: Kaj Postudsætning: Henning
25	18	Afslutning	Sønderskoven	Omvendt jagtstart på baggrund af TVO dysten 1+2	Made by Steen	Bane: Steen Samlet oplæg Hjælpetræner: Postudsætning: Anette

Team Vejle Orientering støttes af



Støtte til eliteidræt og talentudvikling