



Narvik Slalåmklubb

Mål og ferdighetsbeskrivelse U14

Treningsgruppe	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt utstyr
U14 Hovedsakelig løpere i 7. og 8. klasse	Løpere som ønsker å drive aktivt med alpin skisport, samt satse på å delta i Landsfinalen i 2016	Opplegg i regi av NSK >130 tiltak i året: Skitrening 4-5 ganger i uken 3-4 barmakstreninger i uken Helgesanlinger Videoanalyse Sosialt Lokale skirenn Renn utenbys avgjøres av trener	Gi løperne skiteknisk grunnlag og motivasjon til å forsette med alpint Ballanse frem-bak Ballanse over ytre ski Lære seg å bruke knærne Store kantregulator (kne og hofte) Dynamisk arbeid Stavisett (arm og stavarbeid) Barmark: Gøy å trene Allsidighet/andre idretter Koordinasjon Ballanse 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 leggskinn
Disiplinfordeling:		SL 30-35 % SSL: 45-50 % SG: 15-20 %		
Aktivitet:		Langporter: 60 % Kortporter: 20 % Frikjøring: 20 %		