



# DIN VEI til Turrenn 2012!

## Du får blant annet:

- \* To helgesamlinger og dagssamling
- \* Fire personlig kartleggings- /veiledningssamtaler ved start/underveis for tilpassing av din trening
- \* Lactatprofil- /O2-test (valgfri), med tilbakemelding
- \* Effektiv trening på barmark, rulleski, styrke, teknikk
- \* Skiteknikk: Vi sikrer, som landslagsløpere, at basisteknikken er på plass før detaljene hentes ut slik du aldri har gjort det før!
- \* Terreng-taktisk gåing; tidsstudier, valg av teknikk
- \* Treningsvett! Intensitetsstyring, valg av treningsøkter, restitusjon
- \* Kosthold: Hva det er lurt å spise når –og hvorfor
- \* Smørekurs: Avhengig av ditt nivå får du påfyll
- \* Mental trening: Enkle grep for større utbytte av trenings-innsatsen. Enkelt, når du vet hvordan!
- \* Alt du lærer og opplever på veien som ikke kan beskrives her!

Trude Dybendahl Ski as og hennes team tilbyr et personlig samlings- og treningsopplegg som bringer deg fra løp- og sykkesesong inn i vinterens turrenn!

Hvordan forbereder landslagsløpere seg til skisesongen? Bli med på et opplegg som avdekker hvordan!

Vårt opplegg starter 10. -11.september. Du følges gjennom flere samlinger og får regelmessig, personlig oppfølging i mellom.

## Muligheter utover basis-opplegget:

- Fellestreninger og teknikk i små grupper
- Forlengelse av treningsprogram

Med Trude og hennes team forbereder du deg profesjonelt, innenfor den tiden du har, til turrenns-sesongen!

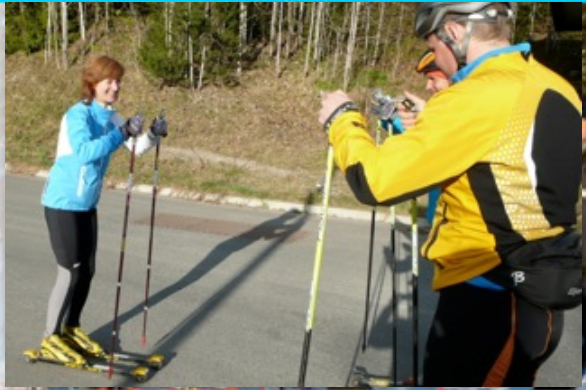
Vi garanterer deg mye ny læring, bedre teknikk og fysisk form, samt et skjerpet fokus som skaper bedre prestasjoner og større skiglede!

## PRISER

To helgesamlinger, en dagssamling inkludert blant annet teknikk-kurs rulleski og ski, personlig treningsopplegg i fem måneder	8.700,-
VO2/lactat-testing på mølle, anbefales!	1.300,-
Kost/losji to helgesamlinger på Østlandet, ca.:	4.000,-

Noe du lurer på?

Mail Trude; [trude@tdski.no](mailto:trude@tdski.no), Mobil 9060 2130



# DIN VEI til Turrenn 2012!

## Samling 1, 10.-11. september, sentralt Østlandet

- \* Frivillig lactat-/VO2-test på mølle, rett i for- eller etterkant av helgen
- \* Kartleggings samtale, målsetting og treningsambisjoner settes
- \* Barmarkstrening, de beste ski-spesifikke øktene: beina, rulleski, styrke, kondisjon og teknikk.
- \* Etablering av ditt personlige test-opplegg
- \* Gjennomgang av grunnpilarer i effektiv langrennstrening. Ta livet av noen myter, valg av trenings-filosofi

## Samling 2, 18.-20. november, til fjells på Østlandet

- \* Hovedfokus: teknikk, inngåing på ski. Stort fokus på etablering av personlige oppgaver. Video benyttes, opptak sendes deg i etterkant
- \* Staketesting
- \* Etablering av rutiner for fortsatt jobbing med teknikk mellom samlingene
- \* Trening: Hvilken periode vi er inne i, hva som er viktig å vektlegge

### Du trenger:

Pulsklokke, rulleski, hjelm, skiutstyr, drikkebelte, hodelykt.

## Dags-samling 22. januar

- \* Hovedfokus: Jobbe videre teknisk
- \* Tidsstudier, terreng-taktisk gåing.
- \* Mental tuning til turrenn

**To skiøker. Lunsj. Oslo.**

**Du jobber med egentrening via ditt personlig treningsprogram mellom samlingene. Muligheter til fellestreninger og teknikk-øker i mindre grupper mellom samlingene.**

## Påmelding:

Mail til Therese Engen: [therese@tdski.no](mailto:therese@tdski.no), med navn, postadresse, mail og mobilnr.

**Innbetaling av depositum kr 3000,- sikrer deg plassen.**

**Begrenset antall plasser.**

**Vil du fortsette med trenings-program fram mot neste turrenn? Vi kan bli med deg videre!**

## Betingelser

Bindende påmelding ved innbetaling av depositum. Om ønskelig kan restbeløp deles i to rater, med siste innbetaling per 15. oktober 2011.

Ved avmelding innen 20. juli refunderes depositum i sin helhet. Etter 20. juli refunderes ikke depositumet. Avbestilling etter 10. august medfører tap av innbetalt beløp. Trude Dybendahl Ski as er ikke ansvarlig for værmessige forhold som eventuelt hindrer gjennomføring av samlinger slik skissert i opplegget. Trude Dybendahl Ski as vil imidlertid gjøre sitt til at samlingshelger gjennomføres på alternative måter, med faglig innhold som skissert så langt dette kan la seg gjøre. Som deltager er du selv ansvarlig for å ha reise- og rennforsikringer. Dersom sykdom/skade skulle opptre, er mange dekket av sin reiseforsikring og/eller rennlisens som også er en forsikring som dekker forhold oppstått under trening.

**SE VÅR HJEMMESIDE: [www.trudedybendahlski.no](http://www.trudedybendahlski.no)**

