

# Tørrtreningsplan

MÅL: 18 tørrtreninger før neste YSI Samling

Sett kryss eller dato i feltene under når økten er gjennomført.


Eksempel på økter:

- Holdetrening, 5 \* 1 min ligg, 5 \* 1 min stå
- Drilltrening. Gå raskt og effektivt inn i stillingen 30 ganger (15 ligg, 15 stå)
- Sikte på andre blinker. Eksempelvis føre siktebildet langs streker. Ligg og stå.
- Visualisering. Se for deg at du er i HL, gjennomfør normal og sprint.
- Jobbe med arbeidsoppgaver, eksempelvis avtrekk, ettertrykk, avspenning.
- Jobb med å få rett vinkel inn mot blinken.

Tørrtrening gjør dere bedre enn konkurrentene som ikke tørrtrener!