

Referat samling Tynset 9.nov 2016

Tilstede: Torgeir, Ole Thomas, Vebjørn og Stein

Fravær: Britt, Roger (skyting Folldal), Olav (Forberedelser ombudsmøte)

Deltager	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	--	
Olav:	--	
Torgeir	Mengdetrening, men samtidig tenke gjennomføring av ett og ett skudd. Finne igjen samme stilling	Fungerte bra på ligg og kne, helt reva på stå! Veldig urolig → trene mer i morgen
Ole T	Stående Endret litt på stå-stilling i det siste, flyttet albue, samt plassering av rem	Helt greit, noen veldig gode serier og noen litt mer rufsete.
Roger	--	
Vebjørn	Fokus på å "slappe av" i alle stillinger Mengdetrening Finne igjen stillinger	Urolig i kroppen, noen gode og noen dårlige serier
Stein	--	Viktig å ikke prøve ut for mange ting samtidig. Skriv ned endringer og hva dere evt tester ut! Dere tror dere husker, men det gjør dere ikke (ikke jeg heller)!

Oppsummert:

- Klare mål med målbevisst trening → treningsplan
- Hjernen bør trenes i "fredstid" dvs at du må visualisere deg inn i konkurransemodus slik at du har trent hjernen din til "handle på automat" når du står i en viktig konkurranse.
- Delt ut nye treningsdagbøker – vi førte inn dagens trening sammen

Terminliste:

Blir samling hver 14. dag på Tynset → neste samling onsdag **23. nov kl. 18.30**

Arbeidsoppgave til neste samling:

- ✓ **Intensivere treninga → Treningsplan og mål frem til jul 2016.**