2013:

Stor stakekapasitet

Best på kjernestyrke

Dedikert skøytetrening

Variert utholdenhetstrening

Best på restitusjon

Innovativ balanse- og koordinasjonstrening

Huske hurtighetsdrag og spenst

Ikke slurve med slyngetrening

Grundig - Kreativ - Offensiv

Ikke tenke for mye

2014:

**MATCHING**

**KVALITET**

**HARDTRENING**

**RÅSKAP**

**NYE IMPULSER**

Mål: Komme til Jr. VM  
 Vinne norgescupen

Jeg trener mot:

Sprint skøyting (2-3 renn)

Klassisk (lang)distanse og skøyting distanse

Fellesstart (2-3 renn + jr NM stafett + jr. VM)

Mentale egenskaper som jeg må bli bedre på:

Prestere (trening og små konkurranser)

Være offensiv (selv om jeg ikke anser sjansene mine for gode)

Være rå (Ta det rykket, ta den ekstra styrken, henge på folk på intervaller osv)

Satsingsområder:  
1. Bygge solid kapasitet (Mer tunge I-4-drag og I-5, mer konkurranser, 2/3 av hardøktene i løp, intervallene i tung motbakke (mye wyller) m/staver)  
2. Forbedre meg i teknikk skøyting (Svartdalprosjekt, snø, filming)  
3. Bli rå i klassisk (Bli enda råere i staking (Tunge stakedrag->spesifikk styrke), stabil i hofte i diagonal når sliten)  
4. Videreutvikle meg i sprint skøyting (Øke maksfarten, spesifikke økter for sprint SK)  
5. Bli god i fellesstart  
6. Trene spesifikt og variert på styrkefronten. «Teller denne økten?»

Gjennomføringsmål:  
1. Forberede meg enda bedre til hver ENESTE økt. Mål med økt, forberedelser, mental oppladning osv. Hvem trener jeg med, hvor, når?  
2. Kvalitet på hver ENESTE økt. Gjennomføre plan, fullt fokus på arbeidsoppgaver. Når jeg trener, så trener jeg.  
3. Prestere i konkurranser og på trening gjennom året. Flere konkurranser, god mental oppladning.

Hva er det jeg vil at treningene skal bestå av neste år?  
F eks:

Mandag: FT Stab-styrke m/spenst (på egen hånd, 4-6 stk, planlegging på rundgang)  
Tirsdag: FT RS i Kollen m/Knut filming (Mye renn!)  
Torsdag: FT (ok at den er på kveld) løping (Så mye Wyller som mulig, mer drag til toppen av lysløypa?) Hard O2-bygging! I-4/5