

# Camp Norway 2016

Testing i ulike miljøer



*noname* **INDV** SPORT &.NO

# Min bakgrunn

- Landslagsgrupper orientering siden 2011
- Langrenn på nasjonalt nivå til 2012 (18 år)
- Wang toppidrett Oslo
- Trener i Fossum IF siden 2014



VILT, VAKKERT OG RÅTT

# Innhold

- Bruk av tester i praksis
- Erfaring fra ulike miljøer
- Planlegging av tester



# HVORFOR TESTER VI?



- **Måle fremgang/effekt**
  - **Tilstandsrapport**
  - **God hardøkt**
- 



# HVILKE TESTER BØR VI BENYTTTE?





# Hvordan brukes tester i ulike miljøer?

- Langrenn (FIF)
  - Toppidrettsgymnas (Wang)
  - Landslag/Olympiatoppen
  - Fossum IF – orientering
- 



# HVORDAN PLANLEGGJE TESTER?









	november	desember	januar	februar	mars	april	mai	juni	juli	august	september	oktober	
1									WOC, Otepää Estland		WOC	Eurometing, Østfold	World Cup Finale
2					Wang-samling, Alicante	Norgescup WRE							
3	3000m-test, AOOK								NM-sprint				
4									NM sprintstafett				
5									NC Mellom WRE				
6	Sesongoppsummer		TiO-samling, Gøteborg				Fossumløpet			Night Hawk, Eggemoen			
7							Askerløpet					NM-uka, Halden	25-manna
8						Swedish	Norwegian						
9										Sognsvann rundt			
10		Frønsvollstesten						KM-sprint,					
11									WOC-samling Estland (VM-laget)				
12						Påskesamling, Gøteborg							
13	Sesongplanlegging,						VM-testløp Estland						
14													Blodslitet
15										Frønsvollstesten			
16		3000-test, BIP									3000-test		
17				3000-test, BIP	Camp Norway, Skåne			WOC-samling Estland (åpen)	Jukola, Finland		Høydepunktet,		
18	TiO-samling, Gøteborg												
19			3000-test, BIP							NC Sprint WRE,			
20							15-staf.			NM ultralang,			
21													
22						Lørdagskjappen						NC sprint, Orkanger	
23						Smaaleneneløpet						NC mellomdistanse,	
24					3000-test, BIP			Sognsv					
25									O-festivalen, (Sprint WRE, Lang WRE, Mellom), Ønddal				
26										World Cup Latvia (Mello m, Stafett,	KM		
27									Camp Norway , Østerda len	KM		World Cup Finale Sveits (Lang, Mellom, Sprintstafett)	Sprint Camp Norway ?
28													
29							10-mila			WOC 2018-samling , Latvia			
30													
31					NM-natt,								

■ Samling
 ■ Tester
 ■ Konkurranser