**Styremøte 02-21/22**

Tilstede

* Pål Ulseth
* Yngve Olsen
* Arild Kotte
* May Alice Aannø
* Marita Solem
* Bernt Olav Nes
* AG Wind

Bakgrunn for møtet er at Styret ønsker en dialog med hovedtrener for å sette på dagsorden treningsopplegg for sesongen. En ønsker også å få på bordet krav fra Styret til hovedtrener, og omvendt.

Viktig også å fordele ansvar mellom hovedtrener og resten av trenerapparatet.

1. For å få en god treningskultur, så ønskes det å etablere et sportslig forum, bestående av hovedtrener (AG) og trenerteamet (Arild, Yngve, Bjørn og Hugo), samt sportslig leder (Maya på det administrative).
2. Det bør utarbeides periodeplaner (kvartal?) og årsplaner.
3. Styret må definere klubbens mål; bredde «flest mulig – lengst mulig» og prestajonsrettet; «Enere»
4. AG presenterte sitt forslag til årsplan, med forklaring på utviklingen i treningen mellom mengde og intensitet; starte året med mer mengde enn intensitet, men dette snur når det nærmer seg sesong/løp.

For de eldste er det kortsiktige planer (da de må prestere for å være på nivået), mens de yngste skal det legges en mer langsiktig plan. Årsplanen går nå i første omgang frem til nyttår, da terminliste ikke er klar. En må, når den er klar, ta en vurdering på hva en skal satse mot, og hvilke løp en ønsker toppformen på.

1. Makspulstest bør utføres jevnlig/årlig.
2. Det er viktig å få til et opplegg også for de yngste løperne, som kan ha et langsiktig perspektiv; dialog med andre idretter ift treningstider?
3. For å avklare kravene og måla mellom klubb og trenere, så tar en det etterhvert. Viktig nå å få etablert et fungerende forum, der alle trekker i samme retning.

Treningsopplegg for juniorene:

* Mandag klokka 17.00 Basis med Arild
* Tirsdag klokka 16.30 Rulleskøyter med AG
* Onsdag egentrening
* Torsdag klokka 18.00 Rulleskøyter med AG
* Fredag klokka 15.30 Basis/sirkeltrening med AG
* Lørdag klokka 11.00 Alternativ trening med AG/Arild

Møtet slutt 21.15