

PROGRAM FOR SAMLINGA:

Fredag 20.8:

- 17:30-18.15: Fremmøte/innsjekking/utlevering av nøkler i krysset ved innkjøringa på Natrudstilen(ved rulleskistadion).
- 18:30- 20.00: Kort info om samlingen + treningsøkt. Oppmøte på **nedre** rekke der vi bor)
Alle grupper: Rulleski skøyting, hurtighet. Total varighet 1.30 t.
- 20.30: Middag og samling på kafeen.

Lørdag 21.8:

- 07.30-08.30 Frokost i hyttene - medbrakt tørrmat
- 09:00- Treningsøkt:
o G15 + G16: Løp med staver, tøff intervalløkt
o J15 + J16: Rulleski klassisk, rolig økt med styrkestak + basistyrke
- 12:00: Lunsj – medbrakt tørrmat i hyttene.
- 15:00: Treningsøkt:
o J15 + J16: Løp med staver, tøff intervalløkt
o G15 + G16: Rulleski klassisk, rolig økt med styrkestak + basistyrke
- 17:30: Middag på kafeen for jentene
- 18:00: Middag på kafeen for guttene
- 18:30: Foredrag om mental trening + en quiz-konkurranse – 2 eta. Kafeen.
- ? Er det behov for kveldsmat – medbrakt tørrmat i hyttene.

Søndag 22.8:

- 07.30-08.30 Frokost i hyttene - medbrakt tørrmat
- 09:00- Treningsøkt
o Alle grupper: Løp med staver, langtur. 2.30-3.00 t
- 12:00: Lunsj på kafeen for jentene
- 12.30 Lunsj på kafeen for guttene
- 13.30 Utsjekking av "klargjorte hytter" – utøverne kan hentes.

Utstysliste:

- Tørrmat. Dere får kun lunsj søndag og middag fredag og lørdag.
- Sengetøy og håndklær.
- Sportsutstyr
 - o Alt utstyr som trengs til rulleski klassisk og skøyting
 - o Ekstra rulleskipigger
 - o Et par staver til løp (ca. 10 cm kortere enn klassiskstavene),.
 - o Joggesko
 - o Treningstøy + drikkebelte/flaske

????? – bare ta kontakt:

- Hovedleder: Hanne Kvåle – Oppland(95171110)
- Assistent: Bjørn Fredheim - Hedmark(90997257)