

Samling midt norge 13 -16 år

Selbuskogen

13-14 september

Velkommen til treningssamling!

Pr 9.09 etter påmeldingsfrist er det 15 påmeldte utøvere Ingen foreldre er påmeldt til overnatting, en ledsager har meldt seg til å være der.

Vi har sengeplass til alle, inkludert dyner. Det er dermed bare behov for å ta med egne sengeklær: Laken, dynetrekk, putevar.

Trenere: Kristian Fredrik Fleischer og Brian Hofstad med Rune Sævik og Geir Aspenes som støttespillere

Vi kjører alle utøvere i ei gruppe men differensierer etter alder.

Dag 1		
Kl 0900	Oppmøte Klar til trening,	
Kl 0915 – 1130	Økt 1	
	Kombinasjonsøkt med vrier	(Kristian Fredrik/Brian) Innskyting Oppvarming med gjennomgang av hinderløype og rulleskibandy Komb med hinderløype Wc-stafett med vri, alle går etappene, en skyter pr etappe
Kl 1200-1300	Informasjon om overnatting Lunsj	
Kl 1400	Innkvartering plassering	Fordeling på rom v/Petter Jakob 15 deltakere gir sengeplass til alle, Petter Jakob fordeler på rom
Kl 1500 – 1700	Økt 2	
	Løpsøkt med hurtighet og spensttrening, 1 time Styrke 1 time	Rune planlegger løyper og regi Brian og Kristian planlegger og gjennomfører styrkeøkt
KL 1700	Dusj, relax, Lett måltid	
KL 1900	Middag	
	sosiale aktiviteter	Rune/Ingvild/Rolf

	Ro kl 2300	
Dag 2		
Kl 0800	Frokost	Smør en liten matpakke til langøkta
Kl 0900	En lang økt (med matpakke)	
	Løpetur (2 timer)	
	Basisskyting med lett løping 1 time	
Kl 1300 - 1400	Opprydding Lunsj og vel hjem	