

Kretssamling for juniorer i Oppland Skikrets 9.-12.september 2010

Overnatting (for de som ikke bor i Lillehammer omegn):
Lillehammer Vandrehjem

Torsdag 9.sep

17.30: Oppmøte

18.00: Treningsøkt: R-ski (K), Nordsetertesten. Start 18.45.

21.00: Kveldsmat/info om samling (alle)

Fredag 10.sep

09.00: Treningsøkt: Løp med staver, russerintervall (I4/I5)

11.30: Lunsj

16.00: Treningsøkt: Ballspill/restitusjon + balanse/koordinasjon

18.30: Middag

19.00: Foredrag med en toppidrettsutøver

Lørdag 11.sep

09.00: Treningsøkt: R-ski (F), intervall (I4/I5)

11.30: Lunsj BB

16.00: Treningsøkt: Restøkt + basisstyrke

18.30: Middag

19.00: Noe sosialt?

Søndag 12.sep

09.00: R-ski (F), langtur. Mjøsrunden. 3 t +

13.00: Lunsj og avslutning.

Utstyr:

- Rulleski/hjelm/staver til rulleski klassisk og skøyting, husk ekstra pigger
- Refleksvest
- "Skigangsstaver", litt kortere staver enn klassisk-stavene, og **med trinser**.
- Joggesko
- Skotørkere
- Ellers det vanlige med treningsklær, fritidsklær og toalettsaker

Kontaktpersoner:

Torstein Drivenes, 92839832, e-post: torstein@lillehammer-skiklub.no

Per Ola Gasmann, 93096916, e-post: pog@ntg.no