



BUSKERUD  
SKIKRETS

## Samlingsplan Vikersund, 1.-5.oktober 2022 junior og senior

Tyrifjord Hotell vil være base og frammøtested for øktene, så sant ikke annet avtales. Øktene tilpasses til alder og nivå (f.eks kan dragtid på intervall og varighet på rolige økter variere fra junior til senior).

### Lørdag 1.oktober

Kl. 10.00 1.økt. Intervall elghufs (sone 4), 5-6x6min, P =2min  
Kl. 17.00 2.økt. Rulleski staking 1 – 1,5t inkl 6xhurtighet

### Søndag 2.oktober

Kl 08.30 1.økt. Rulleski skøyting 2-2,5t  
Kl 16.00 2.økt. Løping 1-2t

### Mandag 3.oktober

Kl 08.30 1.økt. Rulleski klassisk 2t  
Kl 16.00 2.økt. Styrke

### Tirsdag 4.oktober

Kl 09.00 1.økt. Intervall rulleski skøyting 4-6x8min, P=2min. i rulleskiløypa.  
Kl 16.30 2.økt: Rulleski klassisk rolig m.hurtighet (8stk). 1,5t

### Onsdag 5.oktober

Kl 08.30 Langtur løping 2,5-3t

### Praktisk info

Bosted Tyrifjord Hotell.

### Trenere

Sondre Eriksen (90146198) og evt andre

Spørsmål rundt det praktiske (påmelding, overnatting, mat osv) rettes til Anders Embergstrud (92426229). Spørsmål rundt trening, rettes til Sondre Eriksen (90146198).

Mvh

Trenerne