

Tentativt Program samling Norefjell 23-24. august

Lørdag 23.august

- | | |
|------------------|--|
| Kl. 09:00-09:30 | Oppmøte Norefjell Ski & Spa – ved stranden |
| Kl. 09:30 -10:00 | Velkommen og info om dagen |
| Kl. 10:00-12:00 | Lagarbeid – Triatlon (svømming, sykling og løping) Ha med sykkel.
Ha på klær som man kan svømme i og fortsatt trene med + ekstra skifte til 2. økt. |
| Kl. 12:00-13:00 | Lunsj – |
| Kl. 13:00 | Basis styrke stabilisering + lek og moro |
| | Ferdig ca kl 15:00 |

Søndag 24. august

- Kl. 09:30 Oppmøte ved Kryllingparken - Alle tar med sykkel og rulleskøyter.
- Avslutter ca 14-15 tiden.

I tillegg til utstyr nevnt ovenfor må alle ta med eget mat og drikke.

Treningshilsen

Hedda, Øyvind og Connie