Samlingsplan Norefjell juni

Torsdag 1.økt 8:50: Langtur klassisk. 2t-2:30t. Oppmøte på klubbhuset.
Torsdag 2.økt kl 16:00: Rolig løp 1,5t etter ankomst

Fredag kl 8:15 1.økt : Langtur skøyting 3t. Kjører biler ned fra fjellet.
Fredag kl 16:30 2.økt: Rolig klassisk med hurtighet 1-2t. Oppe på fjellet.

Lørdag kl 8:45 1.økt: Hardøkt i4 klassisk 5-6x6min motbakke. Totalt 1,5t. Kjører biler ned.
Lørdag mellom økter: Spørretime med Tinus. Alt fra teknikk til oppvarming før skirenn. Finn gode spørsmål.
Lørdag kl 16:30 2.økt: Valgfri økt. Fotball og basis eller teknikk på rulleski med Tinus. Krever at dere er påskrudd. Totalt 1,5t. Oppe på fjellet

Søndag 1.økt kl 8:30: Langtur løp i fjellet 2,5-3t

Totalt antall treningstimer: 12-15t

På øktene der vi kjører ned fra fjellet, så er det felles avreise på oppgitt tidspunkt.