

## Plan barmarkssamling Buskerud Alpin 28. og 29. august 2021

### Lørdag 28. august

<b>Oppmøte</b>	<b>Skrimhallen, Kongsberg</b>	<b>kl 10:00</b>
Start oppvarming:		kl 10:30
<b>Start 1 økt:</b>		kl 11:00
Innhold 1 økt:	3 stasjoner a 40 min med 10 min pause mellom hver stasjon:	
-	Hurtighet	
-	Spent	
-	Koordinasjon/balanse	
Lunsj		kl 13:20
<b>Start 2 økt:</b>		kl 14:00
Innhold 2 økt:	Team arbeid, oppgaveløsning, overraskelse	

**Avslutning** **ca kl 16:30**

Treningen lørdag vil foregå ute hvis været tillater det, blir det mye regn og vått vil vi kjøre 1 økten inne i hallen

### Søndag 29. august

<b>Oppmøte</b>	<b>Hokksundhallen, Hokksund</b>	<b>kl 09:00</b>
Start oppvarming		kl 09:15
<b>Start 1 økt:</b>		<b>kl 09:45</b>
Innhold 1 økt:	3 stasjoner a 1 t med 10 min pause mellom hver stasjon:	
-	Turn/trampoline	
-	Hinderløype	
-	Balanse, koordinasjon, skadeforebyggende	
Lunsj:		kl 13:00
Start 2 økt:		kl 13:30
Innhold:	Rollerblades	
Avslutning		ca kl 15:00

### Utstyr:

Barmarkstøy til inne og utebruk: **NB husk egne sko til innebruk**

Rollerblades og sikkerhetsutstyr (hjelme, håndleddsbeskyttere er MÅ HA, kne og albuebeskyttere er BØR HA)

Godt med mat og drikke. Anbefaler at alle har mat tilgjengelig til små pausene økt 1 lørdag