



BUSKERUD SKIKRETS

Treningsprogram 26. – 29. september på Geilo – utøvere 13-16 år

Alle øktene tilpasses til den enkeltes utøveres nivå mtp lengde og intensitet.

Det blir mye trening på samlingen, så vi anbefaler utøverne å ha overskudd når samlingen starter.

Det er gangvei fra Vestlia til Geilohallen som skal brukes t/r rulleskiøker i rulleskiløypa.

Dag	Aktivitet	Oppmøtested	Ansvarlige
Lørdag			
Kl 10.00	Elghufsintervall m/ staver i Budalen. 4–6 x 4 min, P: 2 min, ca 1 ½ t – ta med skiftetøy	Geilohallen	Frank + trenere
Kl 12.00	Lunsj	Hotell	
Kl 15.30	Rulleski skate, hurtighet Felles avgang fra Vestlia på rulleski kl 15.10 for de som vil se hvor gangveien går.	Rulleskiløypa	Anders + trenere
Kl 18.00	Middag	Hotell	
KL 20.00	Infomøte	Hotell	Anders + trenere
Kl 21.00	Kveldsmat	Hotell	
Søndag			
Kl 07.00	Frokost	Hotell	
Kl 08.30	Klassisk stakintervall 4 x 3 min (P: 2 min) + 5 x 2 min (P: 2 min) + 5 x 1 min + 5 min med 30 harde stak og 15 lett (13/14 går ikke 3 min drag)	Rulleskiløypa	Arne + trenere
Kl 12.00	Lunsj	Hotell	
KL 15.30	Rolig løp + 3 stigningsløp ca 1 t 15 min	Hotell	Frank + trenere
Kl 18.00	Middag	Hotell	
Kl 20.00	Kahoot med fine premier	Hotell	Anders + trenere
Kl 21.00	Kveldsmat	Hotell	
Mandag			
Kl 07.00	Frokost	Hotell	
Kl 08.30	Langtur klassisk i Skurdalen. Buss t/r Skurdalen 1 ½ til 2 ½ t	Hotell	Frank + trenere
Kl 12.00	Lunsj	Hotell	
KL 15.30	Basis styrketrening, møt opp ferdig oppvarmet.	Geilohallen	Arne + trenere
Kl 18.00	Middag	Hotell	
Kl 21.00	Kveldsmat	Hotell	
Tirsdag			
Kl 07.00	Frokost	Hotell	
Kl 08.30	Rulleski skate – sprintøkt Prolog + 3 x heat med opp- og nedrykk	Hotell	Anders + trenere
Kl 12.00	Lunsj og samling er ferdig. God tur hjem. Hviledag på onsdag og evt torsdag!	Hotell	