



Samlingsplan Geilo, 26.-30.september, 2020 junior og senior

Vestlia vil være base og fram møtested 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 26.september

- Kl. 10.00 1.økt. Intervall elghufs (sone 4), 5-6x6min, P =2min (Sangerfjellveien, fra Kleivi næringspark)
- Kl. 16.30 2.økt. Rulleski staking 1 – 1,5t inkl 6xhurtighet
- Kl. 20.00 Infomøte

Søndag 27.september

- Kl 09.00 1.økt. Rulleski skøyting 2-2,5t
- Kl 16.00 2.økt. Løping 1-2t

Mandag 28. september

- Kl 09.00 1.økt. Rulleski klassisk 2t
- Kl 16.00 2.økt. Løping 30min + 3sl + 4x8 spr.skigang + 4xbakkesprint + tøyning

Tirsdag 29. september

- Kl 09.00 1.økt. Intervall rulleski skøyting 3-5x10 min (sone 3/4) i rulleskiløypa. P=2,5min
- Kl 16.00 2.økt. Oppvarming + styrke (Styrkerom Vestlia)

Onsdag 30.september

- Kl 08.30? Langtur løping på fjellet 2,5 - 3t

Praktisk info

Overnatting og alle måltider på Vestlia Hotell.

Trenere

Sondre Eriksen (90146198)

Krister Sjørgård (90721712), lørdag og søndag

Pål Gunnar Mikkelsplass (45600773), det meste av samlinga

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

Mvh

Trenerne