

BARMARKSSAMLING

Buskerud Alpin

5.-6. September - 2020

Arr: Kongsberg – Drammen - Aron



PROGRAM

Oppmøte kl. 0930 lørdag 5. Sept I Funkelia.

LØRDAG

Tid	Sted	Gruppe	Aktivitet	Utstysbehov
10	Funkelia	Alle	Oppvarming	Utetøy og sko
1030		U12-14	Basisstyrke og utholdende styrke for alpinister	
		U16	Styrketrening, teknikk og øvelser med vekter	
12			Lunsj	
13	Sachsen	Alle	Sykling, MTB. Teknikk og utholdenhet.	Mountainbike
1530			Avsluttende bad	Badetøy

1900: Felles middag på Peppes, Gamlekroa/Glade Kongsberg. Egen klubbvis påmelding.

SØNDAG

Tid	Sted	Gruppe	Aktivitet	Utstysbehov
09	Turnhallen	Alle	Oppvarming 15 min	Innetøy
	Hokksund		3 stasjoner med turn à 50 min	
1230			Lunsj	
1330	Utenfor	Alle	Rollerblades: hockey og alpine øvelser	RB + beskyttelse
	Hallen		Alternativt: kortintervaller, hurtighet	Utetøy
1500			Avslutning. Hjemreise.	