



**Norges
Skiforbund**
Buskerud Skikrets

Treningsprogram 30.sept – 2. oktober på Vikersund – utøvere 13-16 år

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

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

Dag	Aktivitet	Oppmøtested
Lørdag		
Kl 10.00	Motbakkeintervall løp m/ staver. 4–6 x 4 min, P: 2 min, ca 1 ½ t – ta med skiftetøy	Tyrifjord Hotell
Kl 15.30	Rulleski skate, hurtighet 12 x ca 10 sek og ferdighetsløype	Tyrifjord Hotell
KL 20.00	Infomøte	Tyrifjord Hotell
Søndag		
Kl 08:30	Langtur klassisk 1 ½ til 2 ½ t	Tyrifjord Hotell
KL 15.30	Basis styrke, spenst, hurtighet (ute)	Tyrifjord Hotell
Kl 20.00	Kahoot	Tyrifjord Hotell
Mandag		
Kl 09.15	Rulleski skate – Teamsprint med semifinale og finale Alle løpere går 3 etapper i hvert heat.	Tyrifjord Hotell
KL 14.00	Langtur klassisk 1 ½ til 2 t	Tyrifjord Hotell

Trenere

Eirik Bjerregård, mobil 976 63 452

Bente Iversen Bergh

m. flere etter behov

Spørsmål rundt det praktiske (påmelding, overnatting, mat osv) rettes til Jørn Espen Bolstad (90694989).