

# Samlinger 2021/22

## Hedmark Skikrets

Junior/Senior

# 05.06. Elverum: dagssamling

- 3000m
- Lunsj (+evtl. foredrag)
- Langtur RS K

Dag	Økt	Hva	Tid
Lørdag	1 kl. 09:00	3000m Terningen Arena + kontrollerte drag + rolig løp til/fra	1:30
Lørdag	2 ca.kl. 15:00	Klassisk langtur	2:00 og 2:30-3:00

# 19.-22.08. Trysil: barmark

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet (østsiden)	1:30-1:45 og 2:30-2:45
Torsdag	2 kl. 17:00	Hurtighet RS klassisk - sprintrelatert	1:45
Fredag	1 kl. 9:00	Løp med staver på Knettseterveien, pyramide i4 ((5),5,4,4,3,3,2,2,1), 2 min pause (vestsiden)	1:45
Fredag	2 kl. 17:00	Styrkeøkt skolen	1:30
Lørdag	1 kl. 09:00	Langtur RS KL	2:00-2:15 og 2:45-3:00
Lørdag	2 kl. 17:00	Agility RS SKATE. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:30
Søndag	1 kl. 09:00	Distanse skate	1:45

# 11.-14.09. Trysil: barmark

Dag	Økt	Hva	Tid
Lørdag	1 kl. 10:00	Lang langtur løp i fjellet	2:30-2:45 og 3:30-3:45
Lørdag	2 kl. 17:00	RS Skate. Hurtighet på stadion	1:30
Søndag	1 kl. 9:00	Full sprintøkt klassisk	2:30
Søndag	2 kl. 17:00	Restøkt sykkel/ løp og styrke	1:30
Mandag	1 kl. 09:00	Langtur klassisk på veien	2:00 og 2:30-2:45
Mandag	2 kl. 16:30	Langtur løp på østsiden	1:45-2:00
Tirsdag	1 kl. 09:00	Løp med staver i alpinbakken/Knettseterveien, 5-6x4 min. i 4 m/ 2 min pause (vestsiden)	1:45-2:30
Tirsdag	2 kl. 15:00	Rolig skate balanse/ferdighet	1:00-1:15

# 21.-24.10. Trysil: barmark og snø

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Langtur løp i fjellet	1:30-1:45 og 2:30-2:45
Torsdag	2 kl. 16:00	RS Klassisk motbakke i3-4 (oppvarming, start ved hovedveien, 1x opp bakken/ jogge ned fra fjellet) (etter forholdene)	1:45
Fredag	1 kl. 09:00	Spentst og hurtighet	1:30
Fredag	2 kl. 17:00	Løp og styrke	1:30
Lørdag	1 kl. 08:00	Ski klassisk m/hurtighet	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 16:00	Løp med staver i alpinbakken/Knettseterveien, 5-6x5 min. i4 m/ 2 min pause (vestsiden)	1:45-2:00
Søndag	1 kl. 08:00	Rolig langtur ski klassisk	1:30-2:00
Søndag	1 kl. 15:00	Rolig langtur ski skate	1:30

# 06.-09.11. Trysil: snø

Dag	Økt	Hva	Tid
Lørdag	1 kl. 10:00	I4-intervall løp med staver, Fjelltesten, pyramide ((5),5,4,4,3,3,2,2,1), 2 min pause	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig langtur skate m/ hurtighet	1:30-2:00
Søndag	1 kl. 08:00	Rolig langtur klassisk, hurtighet	1:30-2:00
Søndag	2 kl. 15:00	Rolig langtur skate, hurtighet	1:30-2:00
Mandag	1 kl. 08:00	Sprintøkt skate	2:00-2:30
Mandag	2 kl. 15:00 (16:30 om mulig)	Rolig klassisk, evt løp - rest�kt	1:30- 1:45
Tirsdag	1 kl. 08:00	I3-4 klassisk, 3-4x1 runde	1:30
Tirsdag	2 kl. 15:00	Rolig skate	1:30-2:00