



BUSKERUD  
SKIKRETS

## TRENINGSPLAN

### SNØSAMLING PÅ SOGNEFJELLET

18.-22. JUNI 2021. Buskerud junior og senior

*\*Varighet og draglengde på øktene varierer fra junior til senior*

#### **Fredag 18. juni:**

Kl 15:00

Oppmøte inne i kuppelen på Sognefjellshytta, kort infomøte.

Kl 15:15

Skøyting rolig 2t. (kan være lurt å tøye litt etterpå, etter lang kjøretur og skiøkt)

#### **Lørdag 19. juni:**

Kl 08:15

1.økt. Skøyting, intervall 3-5 x 10min, p = 2min. Filming av teknikk

Kl 15:30

2.økt. Klassisk rolig 1,5t – 2t

#### **Søndag 20.juni:**

Kl 08:15

1.økt. Klassisk rolig 2t

Kl 15:30

2.økt. Skøyting rolig m hurtighet, 45min -1,5t. + løp + tøyning

#### **Mandag 21.juni:**

Kl 08:15

1.økt. Distanseøkt klassisk 30 – 45min (sone 3/4). Filming av teknikk

Kl 15:30

2.økt. Skøyting 1t –1,5t

Kveld: Den tradisjonelle Sognefjellsqvissen.

#### **Tirsdag 22.juni:**

Kl 08:15

Langtur valgfri stilart 3t

- Tilpass lengde på øktene individuelt
- Det kan være fint å løpe etter noen skiøker. Dette gjøres individuelt.
- Det vil være teknisk oppfølging på øktene, samt noe analyse av video.
- Det kan bli justeringer i programmet ved dårlig vær.
- Tren gjerne styrke som en av siste økter før avreise, siden det ikke er satt opp på samlinga. Det er selvfølgelig mulighet å legge inn noe generell styrke for de som ønsker. (Det er ikke styrkerom der).

Skiløypa ligger vegg i vegg med Sognefjellshytta, der vi bor. Siden skiløypa ligger på 1400moh kan været variere svært mye. Ta med treningstøy til all slags vær. Selv om det er sommer, kan det være kaldt på fjellet. Husk solbriller og solkrem!

Løypa ved Sognefjellshytta blir kjørt to ganger om dagen og salta ved behov. Førret kan være ganske skarpt i starten av øktene, mens det blir bløtere mot slutten. Hvis det er skareføre, kan vi benytte oss av dette også.

Tidspunkter for måltider blir lagt ut når vi får dem.

Dere betaler løypeavgift og opphold direkte på Sognefjellshytta.

Trenere på samlinga er Sondre Eriksen (90146198), Krister Sørgård (90721712) og Pål Gunnar Mikkelsplass (45600773)

Vi gleder oss til fine dager på Sognefjellet 😊

Mvh

Trenerne