



## Treningsprogram Sognefjellet – utøvere 13-16 år

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

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

### Fredag 18. juni:

- kl 15.15 Informasjon om samlinga. Oppmøte inne på grusen (Sognefjellshytta) - **Anders**
- kl 15.30 Sognefjellet, skøyting, rolig langkjøring. Ca 2 t - **Anders**

### Lørdag 19. juni

- kl 08.30 Sognefjellet, klassisk, Langkjøring m/ teknikktraining + hurtighet, ca 2 t - **Frank**
- Kl 15.00 Skjolden, Elghufsintervall med staver ca 1 ½ t – **Arne C**  
13/14 år: 3 x 5 min, 15/16 år: 4 x 5 min, 2 min aktiv pause

### Søndag 20. juni

- kl 08.30 Sognefjellet, klassisk, Langkjøring m/ teknikktraining, ca 2 t - **Anders**
- Kl 15.00 Skjolden, rulleski staking, langkjøring og teknikktraining + styrke ca 1 ½ t - **Frank**
- kl 19.00 Fotballturnering for de som ønsker

### Mandag 21. juni

- kl 08.30 Sognefjellet, skøyting, langkjøring m/teknikktraining, ca 2 t – **Arne C**
- Kl 15.00 Skjolden – Turtagrø (16 km og 900 høydemeter), Rulleski klassisk ca 1 ½ t - **Anders**

### Tirsdag 22. juni

- kl 09.00 Sognefjellet, kombiøkt klassisk + skøyting, 2 – 3 t – **Frank**

Det vil være god teknisk oppfølging på øktene.

Det kan bli justeringer i programmet hvis været er dårlig på fjellet.

Skiløypa er ca 8km, og ligger ved Sognefjellshytta. Siden skiløypa ligger på rundt 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!

Trenere: Anders Embergsrud (Skrim), Frank Herheim (Geilo) og Arne Christoffer Sand (Sjå. Vestre Lier)

Spørsmål angående trening / samling rettes til Anders Embergsrud, tlf. 92426229 / anders@embergsrud.no

Nå er det bare å glede seg til samling! ☺