



BUSKERUD
SKIKRETS

Samlingsplan, Geilo 11. - 14. november 2021 junior og senior

Øktene tilpasses til alder og nivå (f.eks kan dragtid på intervall og varighet på rolige økter variere fra junior til senior).

Torsdag 11. november

- 10.00: Skøyting rolig 2 - 2,5t
- 17.00: Klassisk rolig 1.15 -1,5t

Fredag 12. november

- 08.30: 1.økt: Klassisk rolig 2 -2,5t
- 16.00: 2.økt: Skøyting rolig 1t m/hurtighet + tøyning (legg gjerne inn 10-15 min løp etter ski)

Lørdag 13. november

- 08.30: 1.økt: Distanseøkt 30-45min skøyting/klassisk (bestemmes ut fra forhold)
- 16.00: 2.økt: Ski rolig 1-1,5t

Søndag 14. november

- 08.30: Ski rolig valgfri stilart 2,5-3t

*De som ønsker styrke i løpet av samlinga kan bruke styrkerommet på Bardøla.
Vi anbefaler også korte løpeturer (gjern med noen stigningsløp) etter noen av skiøktene.*

Vi lager ei messengergruppe som brukes til info underveis på samlinga.

Trenere på samlinga er: Sondre Eriksen (90146198), Pål Gunnar Mikkelsplass (90721712) og Krister Sørsgård (90721712).

Spørsmål rundt det praktiske (påmelding, overnatting, mat osv) rettes til Anders Embergstrud (92426229). Spørsmål rundt trening, rettes til Sondre Eriksen (90146198).

Mvh
Trenerne