



## 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.

### Onsdag 21. juni:

- kl 15.30 Informasjon om samlinga. Oppmøte inne på grusen (Sognefjellshytta)
- kl 16.00 Sognefjellet, skøyting, rolig langkjøring. Ca 2 t

### Torsdag 22. juni

- kl 08.30 Sognefjellet, skøyting, distanseøkt kontrollert ca 5 km / 7 km med filming
- Kl 14.00 Tur/topptur **Fuglesteg**, <https://ut.no/hytte/101091/fuglesteg>

### Fredag 23. juni

- kl 08.30 Sognefjellet, klassisk, Langkjøring m/ teknikktraining, ca 2 t
- Kl 15.00 Skjolden, rulleski staking, langkjøring og teknikktraining + styrke ca 1 ½ t
- kl 19.00 Fotballturnering for de som ønsker (voksne mot utøvere?)

### Lørdag 24. juni

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

### Søndag 25. juni

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

Det vil være god teknisk oppfølging på øktene.

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

Skiløypa er ca 7km, 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: Eirik Bjerregaard (Krødsherad) og Jørn Espen Bolstad (Skrim)

Spørsmål ang. trening rettes til Eirik Bjerregaard, tlf. 97663452 / [bjerris@hotmail.com](mailto:bjerris@hotmail.com)

Spørsmål ang. samling rettes til Jørn Espen Bolstad, tlf. 90694989 / [jebs001@hotmail.com](mailto:jebs001@hotmail.com)

Nå er det bare å glede seg til samling! ☺