



BUSKERUD
SKIKRETS

TRENINGSPLAN

SNØSAMLING PÅ SOGNEFJELLET

17.-21. JUNI 2022. Buskerud junior og senior

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

Fredag 17. juni:

Kl 15:30

Oppmøte inne i kuppelen på Sognefjellshytta, kort infomøte.

Kl 16:00

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

Lørdag 18. juni:

Kl 08:15

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

Kl 16:00

2.økt. Klassisk rolig 1,5t – 2t

Søndag 19. juni:

Kl 08:15

1.økt. Klassisk rolig 2t

Kl 16:00

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

Mandag 20. juni:

Kl 08:15

1.økt. Distanseøkt klassisk 30 – 45min (sone 3/4), ~~teknisk fokus!~~ Filming av teknikk

Kl 16:00

2.økt. Skøyting 1t – 1,5t

Kveld: Den tradisjonelle Sognefjellsqvisnen. *Hva kommer i år?*

Tirsdag 21. juni:

Kl 08:15

Langtur valgfri stilart 2,5 - 3,5t

- 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) og ~~eg~~-Kristen Sørgård (90721712) ~~alle dager?~~

Vi gleder oss til fine dager på Sognefjellet 😊

Mvh

Trenerne