

Torsdag

Kl. 09:30 Fremmøte

kl. 10:00 Rolig løp i fjellet (østsiden) 1:30-1:45 og 2:30-2:45

Egen matpakke

kl. 17:00 Hurtighet RS klassisk - sprintrelatert 1:45

kl. 19:00 Middag

kl. 21:30 Kvelds

Fredag

kl. 07:00 Frokost

kl. 09:00 Løp med staver på Knettseterveien, pyramide i4 ((5),5,4,4,3,3,2,2,1), 2min pause (vestsiden) 1:45

kl. 11:30 Lunsj

kl. 17:00 Styrkeøkt skolen 1:30

kl. 19:00 Middag

kl. 21:30 Kvelds

Lørdag

kl. 07:30 Frokost

kl. 09:00 Langtur RS KL 2:00-2:15 og 2:45-3:00

kl. 12:30 Lunsj

kl. 17:00 Agility RS SKATE. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa. 1:30

kl. 19:00 Middag

kl. 21:30 Kvelds

Søndag

kl. 07:00 Frokost

kl. 09:00 Distanse skate 1:45

kl. 12:30 Lunsj, utsjekk og avreise

Tilgang bad: torsdag kl 20-21 og fredag 13-15. Dusjer og skifter på rommet.