

**Treningsprogram 2. – 5. oktober på Vikersund – 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.

Trenere på samlingen er:

Anders Embergsrud, mobil 92426229

Frank Herheim, mobil 99573584

Anne Håvi, mobil 95760683

Dag	Aktivitet	Oppmøtested
<b>Lørdag</b>		
Kl 10.00	Motbakkeintervall løp m/ staver. 4–6 x 4 min, P: 2 min, ca 1 ½ t – ta med skiftetøy	Tyrifjord Hotell
Kl 15.30	Rulleski skate, hurtighet 12 x ca 10 sek og ferdighetsløype	Tyrifjord Hotell
KL 20.00	Infomøte	Tyrifjord Hotell
<b>Søndag</b>		
Kl 08:30	Langtur rolig løp / skigang med staver – Dokka Opp	Tyrifjord Hotell
KL 15.30	Basis styrke, spenst, hurtighet (ute)	Tyrifjord Hotell
Kl 20.00	Kahoot	Tyrifjord Hotell
<b>Mandag</b>		
Kl 08.30	Langtur klassisk 1 ½ til 2 ½ t	Tyrifjord Hotell
KL 15.30	Rolig løp + stafett / hinderløype	Tyrifjord Hotell
<b>Tirsdag</b>		
Kl 09.00	Rulleski skate – Teamsprint med semifinale og finale Alle løpere går 3 etapper i hvert heat.	Tyrifjord Hotell
Kl 12.00	Smør matpakke til frokost, utsjekk fra hotellet <b>Hviledag på onsdag og evt torsdag!</b>	Hotell

**lokale regler.**

- Alle skal vaske hender med såpe før de går ut av rommet og når de kommer tilbake på rommet (før og etter økt for de som bor privat)
- Alle tar med en liten flaske med «antibac / sprit for å rense hender ved behov
- Ingen skal inn på andre rom enn der du bor selv. Sosial aktivitet skjer i fellesområde og ute. Pass på avstand.
- Det skal ikke brukes buss eller tog på reisen til Geilo. Anbefaler heller ikke mer enn 4 personer inkl fører i en bil.
- Deltaker som merker hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom skal kontakte trener med en gang.  
Deltaker skal holde seg på rommet til han / hun har vært i kontakt med Trener. Trener sørger

for å kontakte foresatte og få avtalt transport hjem.  
Alle deltakere som har bodd på samme rom må avslutte samlingen