

Rapport fra Statoil International junior camp 2017



Armenia



Austria



Belarus



Czech Republic



Estonia



Finland



Italy



Korea



Latvia



Lithuania



Norway



Poland



Russia



Spain



Mål:

Målet er å gi utøvere fra mange nasjoner kunnskap om trening, og utveksle erfaringer gjennom treninger sammen i en sosial og vennskapelig vei.

For trenere er målet å gi kunnskap om hver enkelt nasjon sin treningsfilosofi, utviklingstrapp og bli kjent på tvers av nasjoner.



Trening:

Torsdag:

1. Rulleski skøyting

Friedag:

1. Elghufs-interval i Hafjell

Lørdag:

1. Lan langtur - 3 – 5 timer

Søndag:

1. Rulleski konk. 10/15 km

Mandag:

1. Lang rulleski klassis - 3 hour

Tirsdag:

1. Myr Intervall

Onsdag:

1. Løp 2 – 3 timer

Torsdag:

1. Rulleski lang-intervall

Fredag:

1. Rulleski skøyting

2. Rulleski klassisk

2. Sosiale aktiviteter

2. Rolig jogg 1 ½ time

2. Fotball + basis styrke

2. Rulleski agility

2. Rulleski classic

2. Løp og imitasjon



Johannes Høsflot Klæbo

Anita Rapp-Ødegård – Healthy sport



<https://www.facebook.com/sunnjenteidrett/videos/1411648058913313/>

Foredrag:

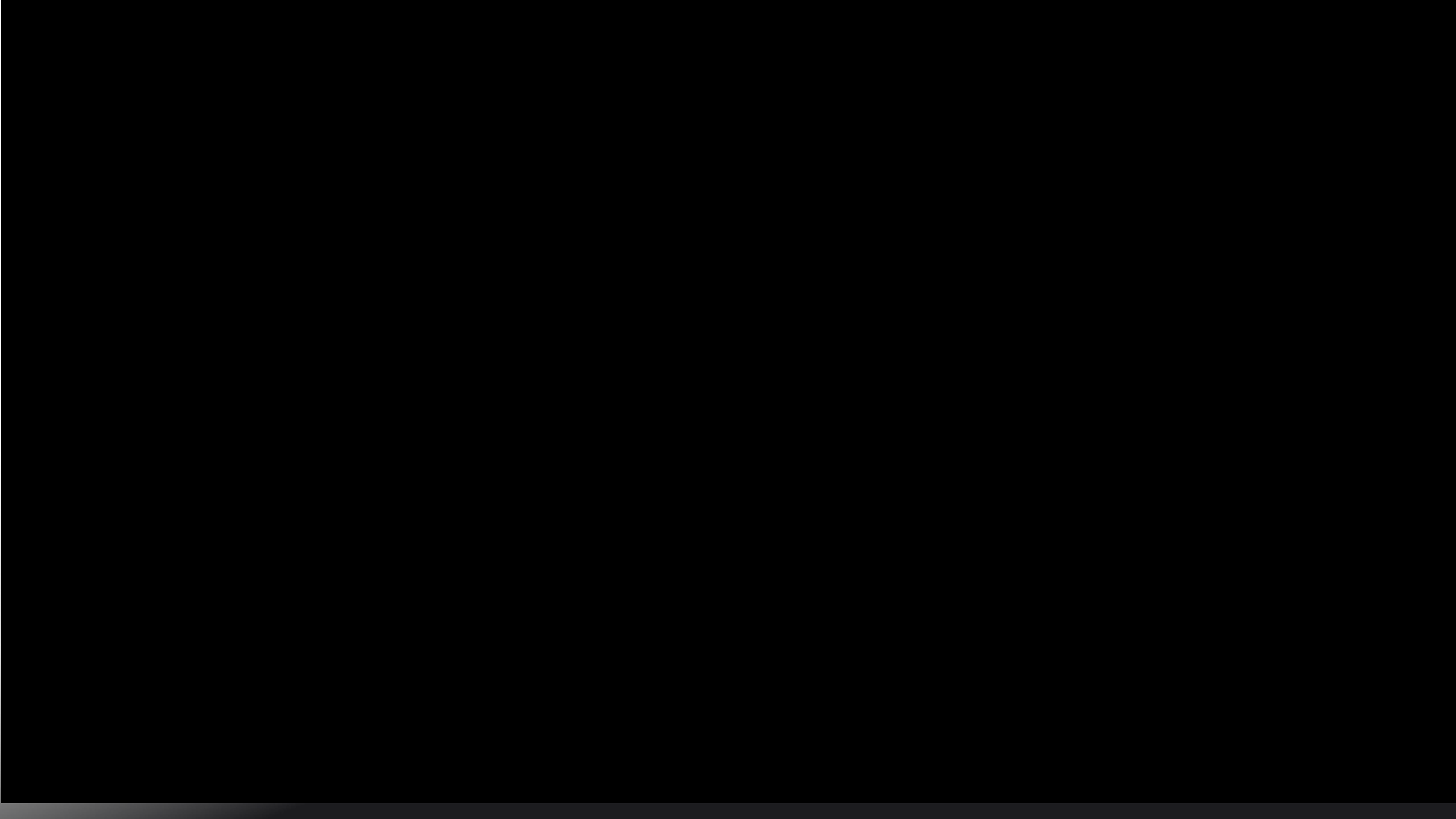
7 kvelder fra 20:00 til 21:30 - foredrag:

- Johannes Høsflot Klæbo – Hvordan jeg voks opp og ble en god utøver
- Anita Rapp-Ødegaard – Spis smart og sports ernæring
- Geir Endre Rogn – Utvikling av unge skiløpere i Norge
- Alle nasjoner presenterer sin treningsfilosofi
(3 nasjoner pr kveld)



Finansiering

- Statoil kroner 400.000,-
- Norwegian Ski Association kroner 100.000,-
- IOC kroner 200.000,-
- FIS kroner 38.000,-



Sjusjøen 02.08.2007, 05:45

