



## PROGRAM KIRKENES SAMLINGEN (Med forbehold om endringer)

**Fredag: 1. økt: kl 17.30 – 19.00 (Første del gruppevis, del 2 alle grupper sammen)**

11-12 år	Diverse løp og lek med joggesko + styrkeøkt	Utfor Kirkenes skole/Kirkenes Stadion
13-14 år	Diverse løp og lek med joggesko + styrkeøkt	Utfor Kirkenes skole/Kirkenes Stadion
15-16 år + jr	Diverse løp og lek med joggesko + styrkeøkt, siste del er sammen alle	Utfor Kirkenes skole/Kirkenes Stadion

**Middag/Kvelds 19.30-20.30**

**Lørdag:**

**Frokost: 08.00-09.00**

**1. økt: kl 10.00-11.30**

11-12 år	Rulleski agulity	Utfor skolen (Espen +)
13-14 år	Rulleski agulity	Oppmøte utfor skolen, økten i området tilknyttet lysløypa
15-16 år + jr	Rulleski, skate (økt til 12.30)	Oppmøte, start gangsti/lysløypa (Krister +)

**Lunsj: 12.00-13.00**

**2. økt: kl. 15-16.30**

11-12 år	Lek, spenst, sprett og hurtighet	Utfor skolen, etter avtale
13-14 år	Lek, spenst, sprett og hurtighet	Utfor skolen, etter avtale
15-16 år + jr	Løpe økt, intervall	Utfor skolen, etter avtale

**Fleksibelt mellommåltid: 16.30-18 (Havregrøt og brød mat)**

11-14 år	Basseng 16.30-18.00
----------	---------------------

**3. økt: kl. 17.00-18.00**

15-16 år + jr	Styrke/bevegelighet/uttøying, gymsal
---------------	--------------------------------------

**Middag/kvelds (varm-mat): 19.30**

**Lørdagskake og fruktsalat 21.00**

Søndag:

**Frokost 08.00-09.00**

**1. økt: 10.30-12.00 (obs 15 år og eldre, start 09.30)**

11-12 år	Fellesøkt med Espen og co	Oppmøte, Kirkenes skole
13-14 år	Fellesøkt med Espen og co	Oppmøte, Kirkenes skole
15-16 år + jr	Obs: Langtur 09.30-10.30- etter det fellesøkt, 10.30-12.00	Oppmøte, Kirkenes skole

**Lunsj: 12.30 og vell hjem <3**

Dersom du er trener i din klubb og kan bidra inn på trenersiden under samlingen blir vi glade, legg inn i påmeldingen så vet vi 😊



Kirkenes Bil AS



**MASTERNES**  
GJENVINNING

**SpareBank** 1  
NORD-NORGE