

Hovedsponsor: 

 **Vekselbanken**  
– ein god medspelar –

I samarbeid med: 

 **Norges  
Skiforbund**  
Hordaland Skikrets

## **Treningsplan Voss fredag 22. sept - søndag 24. sept**

Treningsfokuset på samlinga blir gode hardøkter gjennomført som konkurranse.

### **Fredag**

**18:00** løp/hurtighet/styrke 1t30min

Middag/kvelds: Pizza

### **Laurdag**

**09:00** Rulleski skøyting sprint. Prolog x 3 heat. 1t30-1t45

**16:30** klassisk rulleski, jobbing med teknikkoppgåver i ulikt terreng og filming. 1t 30

Middag: Lasagne

### **Søndag**

**09:00** jogg, klargjering til renn.

**15:00** Rulleskirenn distanse klassisk.

- **Rulleski/staver**
- **skisko**
- **Reserve rulleskipigg**
- **Hjelm**
- **Joggesko**
- **Treningsklede**
- **Handkle**
- **Sengeklede**
- **Treningsklede**

Hovudsponsor:  VOSS  
SPAREBANK

 **Vekselbanken**  
– ein god medspelar –

I samarbeid med:  Inventura