

PROGRAM SAMLINGEN BARDUFOSSE 01 – 05 SEPTEMBER 2021.

Økter/dager	Onsdag 01.09.	Torsdag 02.09.	Fredag 03.09.	Lørdag 04.09.	Søndag 05.09.
Frokost:	Hjemme	07.30	07.30	07.30	07.45
1. Økt.	Kl. 09.30-11.15. 1.45t elghufs. I4 1*3+6*6 min.	Kl. 08.30-11.30 RS- KL. 3t.	Kl. 09.0 – 11.00 RS- KL. 2t. Hurtighet/sprintøkt I8	08.30 – 11.30. I1. Løp fjellet mykt underlag 3 t.	Kl.09.00 – 11.00. 2t RS-SK. I3. (5*12 min). terskel/progressiv
Oppgaver:	Kapasitet, åpningsfart, Progressiv,	Mengde, teknikk, langtur	Hurtighet, Sprint taktisk/teknisk i høy fart.	Mengde, Kapasitet roolig.	Terskel progressiv negativ split.
Sted økt.	Veien Andsfjellet	Sørreisa-Maxi 😊	Rulleskiløypa	Fjellet fra Tunet.	R.løypa
Lunsj:	Tunet kl. 12.00	Tunet kl. 12.00	Tunet kl. 11.30	Tunet kl. 12.00	Middag Tunet 11.45
Mellommålt	Ordner selv.	Ordner selv	Ordner selv	Ordner selv	
2. Økt.	Kl.17.00-18.30. Rest. RS-KL.	Kl.17.00 – 18.30. RS-SK 1.5	Kl.17-18.45. Lett løp 45 min. Spenst ute 15 min. 25 styrke gymsal.	Kl.17 – 18.30. RS-KL.	
Oppgaver:	Restitusjon	Teknikk.	Styrke/spenst	Teknikk	
Sted økt:	R.løypa/Elverum.	R.løypa.	Rundt Tunet	Flyplassr./r.løypa	
Middag:	Kl.19	Kl.19.	Kl.19.	Tunet	
Møter:	Felles kl. 20.00			Felles kl. 20.00	
Kvelds:	Ordner selv	Ordner selv	Ordner selv	Ordner selv	

- **Transport:** Privat fikser dere selv internt.
- **Første økt onsdag:** Kjør direkte fra byen og opp til parkering et stykke oppe i veien Andsfjellet, Vær klar ved bilene til oppvarming kl. 09.30. Dragstart kl. 10.00. helt nede.
- **Mellommåltid og kvelds:** Her ordner dere mat og drikke selv, men vi får tilgang til stort kjøleskap.
- **Romfordeling:** Etter påmeldingsfristen er gått ut.
- **Egenandel:** For de som ikke er på lag kr. 1100,- pr.døgn.

