

# Program for samling på Bardufoss 08.-12. september

**Fokus: Gode hardøkter, lange langturer, teknisk fokus og mye sosialt**

<p><b>Onsdag 08. september</b></p> <p><b>Fokus:</b> Forberede deg til intervallen i morgen</p>	<p>Oppmøte kl.17.30 1.økt. kl. 18.00 Klassisk i rulleskiløypa med impulsdrag <b>Middag kl.20.00</b> <b>Informasjon</b></p>
<p><b>Torsdag 09.september</b></p> <p><b>Fokus:</b> Lik fart på alle drag. Skape fart over bakketopper, lett terreng og svinger Filming</p> <p><b>Fokus:</b> lett økt-sosialt</p>	<p><b>Frokost 07.30</b></p> <p>1.Kl. 0900 Klassisk intervall 6-8 *3 min . Jentene i øvre del av rulleskiløypa og guttene i nedre del. Økta avsluttes med 4 drag i oppløpet- mot klubbhuset.</p> <p><b>Lunsj kl. 12.00</b></p> <p>2. Kl.17.00 Kort løpetur /balanseøvelser/drill/ fotball</p> <p><b>Middag kl.19.00</b> <b>Kveldsmat kl.21.00</b> <b>Informasjon under kveldsmaten</b></p>
<p><b>Fredag 10.september</b></p> <p><b>Fokus:</b> Holde jevn rolig fart over lengre tid.</p> <p><b>Fokus:</b> Øve på rennforberedelser</p>	<p><b>Frokost kl.07.30</b></p> <p>1.Kl.0900 Langtur løping opp på fjellet Ca 3t <b>Lunsj ca kl.12.00</b></p> <p>2.Kl. 17.00 Rennforberedelse skøyting i rulleskiløypa- hurtighet- teknikk Ca 1-1.30t</p> <p><b>Middag kl.1900</b> <b>Kveldsmat kl.21.00</b> <b>Informasjon under kveldsmaten</b></p>

<p><b>Lørdag 11.september</b></p> <p><b>Fokus:</b> Disponere krefter, gå mest mulig teknisk riktig i høy fart. Filming</p> <p><b>Fokus:</b> Utføre styrkeøvelsene riktig</p>	<p><b>Frokost kl.07.30</b></p> <p>1.første start kl.10.00 Testløp skøyting i rulleskiløypa. Guttene går 3 runder- jentene 2 runder. 15/16 åringene stiller også til start. De går 2 runder.</p> <p><b>Lunsj kl.12</b></p> <p>2. Kl. 17.00 Oppvarming- styrke- basisstyrke</p> <p><b>Middag kl.19.00</b></p> <p><b>Sosialt kveldsmat</b></p>
<p><b>Søndag 12.september</b></p> <p><b>Fokus:</b> disponere krefter gjennom hele turen.</p>	<p><b>Frokost kl.07.</b></p> <p>1. kl.08.30 Langtur rundt eller mot Rundhaugen ca 3t+</p> <p><b>Lunsj kl.12.00</b></p> <p><b>Hjemreise ca kl.13.00</b></p>

## Ta med:

Rulleski- klassisk og skøyteutstyr

Ekstra stav- ekstra pigger

Hjelm- rulleskivest/ refleks

Sengetøy- håndkle

Joggesko/terreng sko

Godt med treningstøy

Toalettsaker

Drikkebelte-sportsdrikk

Ekstra mat/ frukt ol- noe å ha i drikkebelte på langturer.

Lommepenger

