

DETALJPLAN SAMLING RJUKAN

Klokka	Torsdag 14.11	Fredag 15.11	Lørdag 16.11	Søndag 17.11	Mandag 18.11
07:00		Frokost på hytter/leil.	Frokost på hytter/leil.	Frokost på hytter/leil.	Frokost på hytter/leil.
08:00		1.økt: U16/U14: SSL-løype (kjører sammen) U12: Frikjøring U10: Frikjøring			1.økt: U16/Para-landslag: SL-løype (kjører sammen) U14/U12/U10: SL-løype (kjører sammen)
10:00		Lunsj	1.økt:	1.økt:	Lunsj
11:00		2.økt: U16/U14: SSL-løype (kjører sammen) U12/U10: SSL-løype (kjører sammen)	Alle grupper frikjøring SSL	Alle grupper frikjøring SL	1.økt: U16/Para-landslag: SL-løype (kjører sammen) U14/U12/U10: SL-løype (kjører sammen)
14:00		Pause	Lunsj	Lunsj	
16:00		Barmark-gruppevis	2.økt: HSG/U-16: SSL-løype (kjører sammen) U14/U12: SSL-løype (kjører sammen) U10: SSL-løypemodell (kjører alene)	2.økt: HSG; SL-løype U16-U1: Slalåmdrill. Det stikkes 4-6 ulike løypemodeller og de ulike gruppene ruller mellom løypene	
18:00		Middag klubbvis			
20:00		TRENERKURS TEORIUNDERVISN.	Middag klubbvis	Middag klubbvis	
21:00	Trenermøte		TRENERKURS TEORIUNDERVISN.	TRENERKURS TEORIUNDERVISN.	
21:30					