

# Sommersamling kretslag junior langrenn, Ålgård 31.mai-2.juni 2019

Kretslag junior langrenn inviterer til treningsamling på **Ålgård 31.05-2.06.**

Samlingssted: **Klubbhuset til Gjesdal IL, Sentralidrettsanlegget på Ålgård. (Adr: Ålgårdsheia)**  
**Ankomst Ålgård 16.30-** slik at vi er klar til en **treningsøkt kl. 17.30.**

Transport til samling blir enklest med buss, vi kan være behjelpelig med transport fra/til buss-stopp E-39 Ålgård v/Rema 1000.

Ta med liggeunderlag og sovepose i tillegg til alt utstyr du trenger på treningene.



## **PLAN FREDAG:**

16.30 Oppmøte idrettsanlegget Gjesdal IL

17.30 Løp 3000 m på bane, 1.30t

20.00 Middag

## **PLAN LØRDAG:**

07.30 Frokost

08.30 Langtur rulleski, skøyting 2t

12.00 Lunsj

13.00 → Treningsamtaler for de som ønsker det.

16.00 Løp + Styrke 2t

18.30 Middag

20.00 Sosialt

## **PLAN SØNDAG:**

07.30 Frokost

09.00 Intervall rulleski, klassisk I3. 5-6 X 6 min Tot: 2t

12.00 Lunsj

Avreise



*Ansvarlig på samling og for treningsopplegg, Renate B. Tjetland mob. 90232303*

Ansvarlig klubb for samlingen er Gjesdal I.L.

Påmelding [inger.ravndal@lyse.net](mailto:inger.ravndal@lyse.net) innen 24.mai. Evt. avbud etter dette pga. sykdom gis beskjed om på SMS til 91708266.

**MØT FRISK OG MED OVERSKUDD PÅ SAMLING!**

Gi beskjed om tidspunkt for evt. henting på buss. Mob.91708266 ved spørsmål.