

ALTA SAMLINGA 2017

16 – 20 August

Program

Torsdag

1.økt: Klassisk rulleski. Start kl 09.30 ved ALI Øvre Alta

2.økt: Sprintøkt – skate m/ skigymnaset. Rulleskiløypa i Kaiskuru

Flytte inn på Saga skole.

Kveldsmat og video gjennomgang

Fredag

Frokost 07.30

1.økt: Langtur løp m/ skigymnaset.

2.økt: Oppvarming, spenst, ballspill og styrke.

Lørdag

Frokost 07.30

1.økt: Kombiøkt - rulleski kl. + rulleski sk med skigymnaset

Video gjennomgang

2.økt: Topptur til Borrås med staver. Felles uttøying

Søndag

Frokost 07.30

1.økt: Halddemarsjen

Utstyr:

- Overnatte på klasserom på Saga skole.
- Skøyting rulleski, klassisk rulleski – hjelm obligatorisk, løpetur, trening inne (styrke) og Halddemarsjen.

Tidspunkt på økter samordnes med Skigymnaset og kommer etterhvert