

Samlinger 2022/23

Hedmark Skikrets

Junior/Senior

Forslag samlinger 2022/23

- Elverum 12.6. dagssamling
- Samling Trysil 18.-21.8.
- Samling Trysil 10.-13.9.
- Samling Torsby 20.-23.10.
- Samling Trysil tidlignø 12.-15.11.



NORGES
SKIFORBUND

HEDMARK
SKIKRETS

12.06. Elverum: dagssamling

- 3000m
- Lunsj
- Presentasjon & diskusjon samlings-opplegget

Dag	Økt	Hva	Tid
Søndag	kl. 09:00	Oppmøte Elverum Folkehøyskole	
Søndag	1 ca. kl. 9:30	3000m Terningen Arena + kontrollerte drag + rolig løp til/fra	1:30-1:45
Søndag	2 ca.kl. 14:30	Rolig langgtur RS KL (2 grupper)	2:30-3:00

18.-21.08. Trysil: barmark

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet (østsiden)	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 17:00	Hurtighet RS klassisk - sprintrelatert	1:45
Fredag	1 kl. 9:00	Løp med staver på Knettseterveien, pyramide i4 ((5),5,4,4,3,3,2,2,1), 2 min pause (vestsiden)	1:45
Fredag	2 kl. 17:00	Styrkeøkt skolen	1:30
Lørdag	1 kl. 09:00	Langtur RS KL	1:30-1:45 og 2:30-2:45
Lørdag	2 kl. 17:00	Agility RS SKATE. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa/skolen	1:30
Søndag	1 kl. 09:00	Distanse klassisk konkurransefart + nedgåing/jogg	2:00

10.-13.09. Trysil: barmark

Dag	Økt	Hva	Tid
Lørdag	1 kl. 10:00	Langtur klassisk på veien	2:00-2:30 og 2:45-3:00
Lørdag	2 kl. 17:00	Langtur løp på østsiden	1:45-2:00
Søndag	1 kl. 9:00	Motbakke i4 4-6 x 4min RS KL & løp ned	2:30
Søndag	2 kl. 17:00	Restøkt sykkel eller løp og styrke	1:30
Mandag	1 kl. 09:00	Langtur løp i fjellet vestsiden	2:00-2:30 og 2:45-3:30
Mandag	2 kl. 17:00	RS Skate. Hurtighet på stadion	1:45
Tirsdag	1 kl. 09:00	Løp med staver i alpinbakken/Knettseterveien, 5-6x4 min. i4 m/ 2 min pause (vestsiden)	1:45-2:30
Tirsdag	2 kl. 14:30	Rolig RS klassisk balanse/ferdighet	1:00-1:30

20.-23.10. Torsby: barmark & tunnel

- Forslag til ny samling i Torsby – denne diskuterer vi med utøvere og trenere på dagssamlingen.
- Alt. 2 er å bytte på å være i tunnelen med 2 grupper.
- Merk! RS KL og Ski SK!

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:30	Sprintøkt RS KL	2:00
Torsdag	2 kl. 17:00	Rolig løp & lett styrke/balanse	1:00
Fredag	1 kl. 09:00	Skøyting snø, tilvenning.	2:00
Fredag	2 kl. 16:00	Løp & lett spenst/hurtighet	1:30
Lørdag	1 kl. 09:00	Skøyting snø. Teknikkoppgaver.	1:30-2:30
Lørdag	2 kl. 16:00	Intervall med staver i motbakke/kupert terreng 4-6 x 5 min i 4 2 min p	1:45
Søndag	1 kl. 09:00	Kombinert langtur ski/løping	2:30-2:45 og 3:00-3:30

12.-15.11. Trysil: snø

Dag	Økt	Hva	Tid
Lørdag	1 kl. 10:00	I4-intervall løp med staver, Fjelltesten, pyramide ((5),5,4,4,3,3,2,2,1), 2 min pause	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig langtur skate m/ hurtighet	1:30-2:00
Søndag	1 kl. 08:00	Rolig langtur klassisk, hurtighet	1:30-2:00
Søndag	2 kl. 15:00	Rolig langtur skate, hurtighet, filming	1:30-2:00
Mandag	1 kl. 08:00	Rolig langtur valgfri stilart, filming	2:00-2:30
Mandag	2 kl. 15:00 (16:30 om mulig)	Rolig klassisk, evt l løp - restøkt	1:30- 1:45
Tirsdag	1 kl. 08:00	I3-4 klassisk, 3-6 x 1 runde, evt konkurranselik økt	2:00-2:30
Tirsdag	2 kl. 14:30	Rolig skate	1:00-2:00