

Samling 3- Torsby- senior fredag (21) – mandag (24 okt)

Fult mulig å delta meg Jr på torsdag ☺

Dag:	Tid:	Hva:	Intensitet	Lengde:	Kommentar:
Fredag	09:00	Ski skate	I1	2t	
Fredag	16:00	Ski klassisk + 20 min jogg	I1	2t (total)	Med teknikk og jogg med spenst
Lørdag	09:00	Ski skate	I1-2	3t	Med teknikk og film
Lørdag	16:00	Intervall m staver	I4	1,5t	6x5 min
Søndag	09:00	Kombi skate + klassisk	I1	1,45+1,45 t	Teknikk og hurtighet
Søndag	16:00	Løp + hurt+basis	I1	1,5t	Løp, hurtighet, spenst, basis- styrke og bevegelighet
Mandag	09:00	Intervall rulleski skate	I4/5	1,45t	I rulleskiløypa
Mandag	15:00	Ski klassisk	I1	1,5-2t	

Frokost: 7:30-9:30

Lunsj:11:30-13:30

Middag: 18-20:00

MÅ vaske ut selv ☺

Pakkeliste:

- skisko klassisk + skate
- Staver klassisk + skate (vintertrinse) + skigangstaver
- Hjelme
- briller (lyse glass)
- Kuldemaske
- joggesko
- klær til minus grader
- nok skift
- klær til ute trening
- toalettsaker
- Håndkle
- sengetøy og laken
- Sportsdrikk/ saft

Velmøtt, dette blir bra. Ta kontakt ved spørsmål, kommentarer ☺