

# 20.-23.10. Torsby: barmark & tunnel

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:30	<u>Sprintøkt RS KL</u>	2:00
Torsdag	2 kl. 17:00	<u>Rolig løp &amp; lett styrke/balanse</u>	1:00
Fredag	1 kl. 09:00	<u>Skøyting snø, tilvenning.</u>	2:00
Fredag	2 kl. 16:00	Intervall med staver i motbakke/kupert terreng 4-6 x 4 min i 4 2 min p	1:45
Lørdag	1 kl. 09:00	<u>Skøyting snø. Teknikkoppgaver.</u>	1:30-2:30
Lørdag	2 kl. 16:00	Skøyting snø & egenstyrt styrke	1:45
Søndag	1 kl. 09:00	Kombinert økt: ski i3/løping	2:30-2:45