



Treningsplan Kretssamling Stord fredag 27. – søndag 29. august

Fredag 27.08

1700-1800 Innsjekk

Kl 1800-2000 Styrketrening i Nordbygdohallen/Treningssenter.

2100 Kvelds. Taco☺

2300 Natt, og ro!

Laurdag 28.08

Kl 0715-0800 Frukost

Kl 0830-1130 Kombinasjonsøkt. Klassisk rulleski/trappeløp Teknikk . (skjerpatrapper)

Utøvere vert satt sammen etter alder, og tilpassa kvar enkel.

Husk energi/matpåfyll undervegs på økta.

Kl 1300 Lunsj

Kl 1600-1800 Teknisk skøyteøkt i rulleskiløypa

Kl 2000- Pizzakveld☺

Kl 2100 Underholdning.

Kl 2300 Natt

Søndag 29.08:

Kl 0715-0800 Frukost

Kl 0830-1000 Skøyting rulleski/taktikk. Roleg gange. Me går igjennom løypa til rennet.

Taktiske vurderinger og disposisjoner. Deles inn i to grupper.

1100-1130 Lunsj.

Kl 1200 Rulleskirenn

Kl 1540 Buss retur Sandvikvåg etter rennet.