



Treningsplan Kretssamling Stord 30.08-.01.09.

Fredag 30.08

1700-1800 Innsjekk

Kl 1800-2000 Styrketrening i Nordbygdohallen/Treningssenter.

2100 Kvelds. Taco☺

2300 Natt, og ro!

Laurdag 31.08

Kl 0715-0800 Frukost

Kl 0830-1130 Kombi økt. Klassisk rulleski/trappeløp Teknikk . (skjerpatrapp)

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

Husk energi/matpåfyll mellom økta.

Kl 1300 Lunsj

Kl 1600-1800 Teknisk skøyteøkt

Kl 2000- Pizzakveld☺

Kl 2100 Underholdning.

Kl 2300 Natt

Sundag 01.09:

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.