Norges Skiforbund
Hordaland Skikrets

Treningsprogram, Kretslagssamling junior + 15 og 16 år.

25. - 27. september 2026

Voss Ski og Tursenter.

Fredag:

Oppmøte Voss Ski og Tursenter (VSOT) kl 17:30

Start treningsøkt kl 18:00 : Alle: Hurtigheitsøkt, rulleski klassisk.

Laurdag:

1) Alle: Sprint-økt, rulleski skøyting. Prolog + 3 heat.

VSOT kl 09:00

2) Junior: Rulleski klassisk, roleg tur. (Startar nede i bygda.) 1:30 – 2:00t

15 og 16 år: Oppv. og styrke.

(Transport med minibuss.) Voss Gymnas kl 16:30

Søndag:

Langtur, roleg tempo. jogg, skigang, gang. Ev. kombiøkt: jogg fyrst og så rulleski til slutt.

2:30 – 3:00t.