



## Treningspaln Kretssamling Stord 02.09-.04.09.

### **Fredag 02.09**

1700-1800 Innsjekk

Kl 1800-2000 Styrketrening i Nordbygdohallen/ute i prestgardskogen

2100 Kvelds. Taco☺

2300 Natt, og ro!

### **Laurdag 03.09**

Kl 0715-0800 Frukost

Kl 0830-1030 Rulleskiøkt Skøyting. Teknikk . Felles oppvarming.

Stasjon 1: Hurtighet/sprint i "strafferunden"

Stasjon 2: Langebakken: Gjennomgang teknikk.

Stasjon 3: Kombi økt. Klassisk rulleski til bommen. Testløp opp trappene.(Årgang 01/02)

Husk energi/matpåfyll mellom økta.

Kl 1230-1330 Løpetur/Intervall/Elghufs (årgang 03/04)

Kl 1300 Lunsj (årgang 02/01)

Kl 1400 Teknisk skøyteøkt.(årgang 02/01)

Kl 1400 Lunsje (Årgang03/04)

Kl 1730-1830 Rulleski Klassisk teknikk(alle)

Staketeknikk Langebakken.

Diagonal bakke nyeløypa

Avslutning med felles stafetter .

Kl 1900 Pizza ☺

Kl 2100 Sosialt



Kl 2300 Natt

## **Sundag 04.09:**

Kl 0715-0800 Frukost

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

Taktiske vurderinger og disposisjoner. Deles inn i to grupper.

1100-1130 Lunsj. Husk niste til etter rennet!

**Kl 1200 Rulleskirenn**

**Kl 1540** Buss retur Sandvikvåg etter rennet.