



## Samlingsplan sesongen 2015-2016, Kretslaget M&R

Dato	Stad	Fokus	Merknad
29.mai.-31.mai	Stordal	Testing, treningssoner, treningsplanlegging, teknikkfokus rulleski.	3000m, motbakkeløp Nibberennet 6. juni
17.-20. juni	Sognefjellet	Teknikk, mengde, I3	Nulløp
Sannsynleg dato 27.-30. august	Ullsheim	Rulleski, styrke, hurtigheit, balanse	Testløp rulleskiløype
20.-22. august	Aure		Toppidrettsveka
17.-20. september	Valldal	Intervall, kapasitet, teknikk,	Trollstigen opp 13. sept?
Veke 41 Haustferien	Molde? Syden?	Rulleski, teknikk, intervall og distanse	Testløp rulleski
19.-22. november	Gålå/ Beito	Teknikk, mengde	
3.-6. desember	Gålå/ Bjorli	Teknikk, mengde	Testløp