



Samlingsplan sesongen 2016-2017, Kretslaget M&R

Dato	Stad	Fokus	Merknad
3.-5. juni	Stordal Første økt kl 18	Testing, treningssoner, treningsplanlegging, teknikkfokus rulleski.	Staketest, motbakkeløp, 3000m, teknikk og hurtigh. 5 økter
19.-22.juni	Sognefjellet Første økt kl 15	Teknikk, mengde, l3	Nulløp, stafett, 6 økter på ski
6.-8. august	Molde Første økt kl 10.30	Rulleski, hurtigheit, styrke	Sprintstafett, klassisk int 6 økter
2.-4. september	Molde Første økt kl 18	Rulleski, Intervall	Testløp 5 økter
15.-18. september	Valldal Første økt kl 10.30	Intervall, kapasitet, teknikk,	Klassisk intervall Trollstigen opp 7økter
12.-15. oktober Haustferie	Stryn- Ullsheim Første økt kl 11	Rulleski, teknikk, distanse	Testløp rulleski, 7-8 økter
11.-14. november	Snøsamling økt kl 19	Teknikk, mengde	7-8 økter
2.-6. desember	Snøsamling økt kl 19	Teknikk, mengde	Testløp, 7-8 økter