

## Samlingsplan sesongen 2018-2019, Kretslaget M&R

Dato	Stad	Fokus	Merknad
25.-27. mai	Stordal	Teori: Treningssoner, intensitetsstyring, treningskvalitet Trening: teknikk rulleski, testar	Fredag:3000m Laurdag: Teknikk og langkj rulleski Søndag: Testløp rulleski/ løp motbakke. Styrke
30. juni- 3. juli	Sognefjellet	Teknikk, mengde, I3 Hurtighet	Intervall i3 Stafett
10.-13. august	Valldal	Intervall i3, hurtighet/ sprint	
31. aug.- 3. sept	Molde	Intervall, kapasitet, teknikk,	Intervall elghufs i4 Testløp rulleski
10.-13. oktober Haustferie	Stryn	Rulleski, teknikk, distanse, langtur beina	Testløp rulleski, Intervall/ sprint rulleski
8.-11. november	Snøsamling	Teknikk, mengde	
6.-9. desember	Snøsamling	Teknikk, mengde, fart	Testløp