

Samlingsplan sesongen 2023/2024, Møre og Romsdal kretslag, revidert 22. aug

Dato	Stad	Fokus	Merknad
02.-04. juni Oppmøte ca kl 17.30 Første økt 18	Stordal	Teori: Treningssoner, intensitetsstyring, treningskvalitet	Lk og intervall rulleski Langkjøring løp - Mosætra opp (distanse) Hurtighet og styrke Hospitering for 16 åringar mulig
10.-13. august Oppmøte ca 10.30	Ullsheim	Rulleski Ullsheim, langkjøring barmark Testløp rulleski	Samling saman med Sogn og Fjordane krinslag Hospitering for 16 åringar
14.-17. september	Åndalsnes	Rulleski, løp og Nesaksla Opp Første økt torsdag kl 18.30	Intervall og hurtighet rulleski og motbakkøløpet "Nesaksla Opp" Hospitering for 16 åringar
24. sept, dagssamling	Stordal	Treningsdag i Stordal med rulleski og motbakkøløp	Motbakkøløp "Mosætra opp" Hospitering for 16 åringar
fre 6.- mån 9. okt	Molde- Skaret	Løp i myra, intervall rulleski, sprint rulleski	Økter saman med Elon. Sport1 Tomra Rulleskisprint laur el søndag Hospitering for 16 åringar
23.-26. november sannsynleg dato	Snøsamling	Teknikk, mengde, i3	Stad ikkje bestemt. Hospitering for 16 åringar
8.-11. desember sannsynleg dato	Snøsamling	Teknikk, mengde, konkurranse?	Testløp. Hospitering for 16 åringar