

Samling for Kretslaget i Stordal 29. mai -31. mai 2015

Fredag 29. mai:

- 18.00: Oppmøte og innkvartering i Stordalshallen (frukt og yoghurt)
19.00: Økt: **3000m på bane; oppvarming 30 min, avslutning frisbee ultimate. Pulsmåling (alle bør ha pulsbelte)**
21.00: *Kvelds*
21.30: Teori: treningsplanlegging, gjennomføring av trening og dagbok

Laurdag 30. mai:

- 07.30: *Frukost*
08.30: Økt 1: **Langkjøring rulleski fristil, fokus padling og dobbeldans, hurtigh.**
11.00: *Lunsj*
13.30: Teknikkskjema og løparsamtaler
16.00: Økt: **Sprintøkt rulleski klassisk, fokus staking**
18.30: *Middag*
19.00: Teori; trening, søvn og kosthald + løparsamtaler
21.00: *Kveldsmat*
Sosialt samvær (Quiz)

Søndag 31. mai:

- 07.30: *Frukost*
08.30: Økt 1 **Testløp rulleski klassisk og motbakkeløp Skulen- Mo rulleski, Mo- Mosætra motbakkeløp. Pulsmåling**
11.00: *Lunsj*
13:00 Løparsamtaler
15:00: Økt 2 **Styrke**
17.30: *Mat og avreise*

Merknadar:

På denne samlinga vil vi ha ein del fokus på pulsmåling og treningssoner, så det er flott om alle har med pulsbelte.

Alle måltider og overnatting i Stordalshallen.

Hugs å ta med:

- Skisko, stavar og rulleski til fristil og klassisk (ta gjerne med reserve rulleskipigg)
- Hjelm, refleksvest, hanskar
- Godt med treningsklede,
- Handdukar, toalettsaker
- Drikkebelte, drikkeflaske
- Pulsbelte
- Joggesko til utebruk og innesko til bruk i hallen
- Sovepose, liggeunderlag/ madrass

Om du ikkje kan kome eller har spørsmål, kontakt:

Pål Bjørn Øvrebust: paov@stranda.kommune.no, mob.45667740

Velkommen til nye og gamle kretslagsløparar til samling i Stordal!

mvh. Jan Erik og Pål