

# Samling for Kretslaget

## Stordal 30. mai -1. juni 2014

### Fredag 30. mai:

- 10.30: Oppmøte og innkvartering i Stordalshallen (frukt og yoghurt)
- 11.00: Økt: 3000m på bane; oppvarming 30 min, avslutning frisbee ultimate. Pulsmåling (alle bør ha pulsbelte)**
- 13.00: *Lunsj*
- 17.00: økt: Langkjøring rulleski klassisk, fokus staking og diagonal (rulle)**
- 19:30: *Middag*
- 20.30: Teori: treningsplanlegging, gjennomføring av trening og dagbok
- 22.00: *Kveldsmat*

### Laurdag 31. mai:

- 07.30: *Frukost*
- 08.30: økt 1: Langkjøring rulleski fristil, fokus padling og dobbeldans, hurtigh.**
- 11.30: *Lunsj*
- 13.30: Teknikkskjema og løparsamtaler
- 16:00: økt 2: Styrke**
- 18.30: *Middag*
- 19.00: Teori; trening, søvn og kosthald + løparsamtaler
- 21.00: *Kveldsmat*
- Sosialt samvær (Quiz)

### Søndag 1. juni:

- 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 Langkjøring løp i terrenget**
- 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.

**Hugs å ta med:**

- Skisko, stavar og rulleski til fristil og klassisk (ta gjerne med ein ekstra 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](mailto:paov@stranda.kommune.no), mob.45667740

Velkommen til nye og gamle kretslagsløparar til samling i Stordal!

Helsing

Pål Bjørn Øvrebust, trenar kretslag

Jan Erik Westerås, trenar SVS og assistent trenar kretslag