

Invitasjon til åpen juniorsamling på Inderøya 11- 14. september

I samarbeid med Inderøy IL, ski, inviterer langrennskomiteen til åpen junior samling fredag 11. september – mandag 14. september.

Langrennskomiteen ønsker å få vår satsing satt inn i et helhetlig system, og trener på senior kretslaget Anders Høgberg skal nå kobles opp mot juniorene. Anders vil dermed ha hovedansvaret for treningen under både denne samlingen og oktobersamlinga i Lierne.

Fokuset på samlinga vil være spenst, styrke, hurtighet og teknikk i lekpreget trening.

Oppmøte: Lyngstad skole fra kl 18.00 fredag 11. september (klar til første økt kl 19.00)



[Påmeldingslink](#)

Frist for påmelding: Tirsdag 8. september

Deltakeravgift: 1250,- faktureres klubbene i etterkant av samlinga. Påmelding = faktura

Treningsplan

Dag/økt	Innhold	Varighet	Sone
Fredag kl 19.00	Løping	1,30	I 1-2
Lørdag økt 1	Staking, 3X10 min+ 5 x 15 sek hurtighet	1,30	I-3
Lørdag økt 2	Skøyting	1,30	I-1
Søndag økt 1	Løp, spenst og styrke	1,30- 2,00	Variert, hovedsakelig I-1
Søndag økt 2	Klassisk (teknikk)	1,30 – 2,00	I-1
Mandag økt 1	Elghufs 5X5	1,30	I 4-5
Mandag økt 2	Skøyting (teknikk, hurtighet, lek, stafetter)	1,30- 2,00	Variert

Utstysliste:

- Treningsstøy, flere skift
- Joggesko for bruk i terrenget evt. O-sko, innesko
- Skisko for begge stilarter
- Drikkebelte
- Rulleski for begge stilarter
- Rulleskistaver for begge stilarter (husk ekstra stavpigger!!)
- Hjelme og refleksest/gul jakke - påbud om begge deler!!
- Madrass/liggeunderlag
- Sovepose eller dyne med dynetrekk, pute med putetrekk, laken, håndklær
- Toalettsaker

Ved spørsmål i forhold til treningsplan, kontakt Anders på tlf: 97 83 96 55.

Spørsmål i forhold til overnatting m.m, kontakt Anstein Lyngstad, tlf 97198786

Velkommen på samling!!!

Langrennskomiteen NTS