

## Åpen kretssamling på Steinkjer 16.08.20.

Oppmøte på Steinkjer Skistadion klokken 9 for å observere landslaget sin hardøkt.

### Treningsprogram

1.økt: Langkjør med fokus på teknikk og hurtighet. Rulleski skøyting. Ca 1.30

2.økt: Løp og basisstyrke. Ca 1.00

NB: Kort matpause mellom øktene.

### Informasjon om 1.økt:

- Når landslaget er ferdig med sin hardøkt møtes vi *midt ute på stadion* for felles oppstarts info (med litt avstand). Ta med rulleskiutstyret ut dit slik at alt er klart.

- 10 min oppvarming i løypa på stadion. Kun stadion/skiskytter-området.

- Fire poster med ca. 15 min innhold.

**Grupper** (størrelsen på gruppene blir mellom 16-19 stk):

1: J og G 16 år + Inderøy G15

2: J og G 15 år.

3: J og G 14 år.

4: J og G 13 år.

Utøverne rullerer på 4 poster i løpet av økten. Rulleringene foregår etter rekkefølge post 1, 2, 3 osv. Gruppe 1 begynner på post 1.

Post 1: Rulleskibandy ved Skiskytterhuset. (Per)

Post 2: Svingteknikk og hurtighet ved «180-gradern». (Magne)

Post 3: Dobbeldans i kraftgata. (Mari Ann).

Post 4: Balanse og teknikk uten staver på stadion. (Pål Kristian).

Etter 1.økten blir det enkel lunsj ute på stadion. Etterpå blir det 2.økt med løp og basis.

Tidspunkt for 2.økt blir fortløpende etter mat og pause.

Avslutter samlingen ca. klokken 15.00

NB: SMITTEVERNREGLENE FOR COVID-19 SKAL FØLGES UNDER SAMLINGEN!

ALLE UTØVERE OG FORESATTE MÅ VÆRE FRISKE FOR Å DELTA!

Vel møtt! 😊

