

Invitasjon til åpen juniorsamling langrenn, Bjørgan, 4.-7. september.

NTS/LK og Team Innherred langrenn inviterer til åpen kretssamling for juniorer søndag 4. september - onsdag 7. september. Sted: Grong skisenter på Bjørgan. I tillegg oppfordrer vi alle deltakere til å delta på Verdalsrulla i Blommen skisenter lørdag 3. september.

Program:

Oppmøte på Bjørgan kl. 10.00 søndag 4.9, klar for treningsøkt. Overnatting blir i leiligheter på Bjørgan fra søndag-onsdag. Vi får servert middag i skihytta på Bjørgan. Tørrmat til frokost, lunsj og kveldsmat blir handlet inn og måltidene blir servert på skihytta.

Utstyr:

Utstyr for rulleski, klassisk og skøyting.

Joggesko for å løpe i terreng og barmarksstaver.

Hjelm og refleksest er påbudt.

Treningsklær for løping, rulleski og sykkel.

Håndduk, toalettsaker og annet personlig utstyr.

Treningsprogram

Dato	Dag	Økt nr.	Treningsinnhold	I- sone	Varighet min- max	
04.09.2022	Søndag	1	10.30: Langkjør løp	1	02:00	02:30
		2	17:00: Langkjør med styrkestak	1-2	01:15:00	01:30:0
05.09.2022	Mandag	1	09:00: Langkjør.Klassisk	1-2	02:00:00	02:30:0
		2	16:00: Langkjør med hurtighet. Skøyting	1	01:00:00	01:30:0
06.09.2022	Tirsdag	1	09:00: Intrevall. Ælghufs	4-5	01:30:00	02:00:0
		2	16:00: Ballspill og styrke		01:30:00	01:30:0
7.09.2022	Onsdag	1	10:00: Langkjør. Rulleski skøyting	1	03:00:00	04:00:0

Kostnad og påmelding: Stipulert pris for samlingen er kr 2000 kr. Faktura sendes i etterkant av samlingen. Bindende påmelding- påmelding er lik faktura. Påmeldingsfrist 30.august.

Påmeldingslink

Spørsmål:

Vegard Saurasnet 48115151

Frode Lillefjell 48292390

Mari Ann Landsem Melhus 91145664

Mvh NTS/LK, Steinkjer vgs og Team Innherred langrenn