

Åpen kretssamling for junior 9.-11. august, Steinkjer.

NTS/LK og Team Innherred langrenn inviterer til samling onsdag 9.- fredag 11.august.

Sted: Steinkjer. Overnatting i Lia ved Steinkjer skistadion fra onsdag til fredag.

Program:

Onsdag 9. august:

Oppmøte kl. 09.00 i Lia på Steinkjer skistadion.

Start trening 09.15.

Lunsj med løpermøte fra kl. 11.30

Trening 2. økt kl. 16.00

Middag kl. 18.00

Kveldsmat kl. 21.00

Torsdag 10. august:

Frokost fra kl. 07.00.

1.økt kl. 09.00-11.30.

Lunsj kl. 11.30.

2.økt kl. 16.00-17.30.

Middag kl 18.00

Kveldsmat kl 21.00

Fredag 11. august:

Frokost fra kl. 07.00.

1.økt kl. 09.00-11.30.

Lunsj kl. 11.30.

2.økt kl. 16.00-17.30.

Hjemreise etter 2.økt.

Informasjon: Overnatting i Lia på Steinkjer skistadion. Ta med sengesett/ laken og sovepose. Måltidene blir servert på Lia.

Utstyr;

Treningsutstyr for rulleski og løp.

Husk hjelm og refleksvest.

Toalettsaker

Sengesett (laken, dynetrekk og putevar)

Personlig utstyr

Treningsprogram

Dato	Dag	Økt nr.	Treningsinnhold	I- sone	Varighet min- max		
9.08.2022	Onsdag	1	09:15: Intervall. Løp	4-5	01:30:00	01:30	Løp
		2	16:00; Lankjør klassisk med 3x3 staking	1 og 4	01:30:00	01:30:0	Klassisk
10.08.2022	Torsdag	1	09:00: Langkjør. Skøyting	1-2	02:00:00	02:30:0	Skøyting
		2	16:00: Langkjør løp med spenst.	1	01:30:00	01:30:0	Løp
11.08.2022	Fredag	1	09:00 Langkjør	1	02:00:00	02:30:0	Klassisk
		2	16:00: Intervall (4 x 8 min)	4	01:30:00	01:30:0	Skøyting

Kostnad og påmelding:

Stipulert pris for samlingen er kr. 1000,-. Faktura sendes utøver i etterkant av samlingen.

Bindende påmelding – påmelding er lik faktura.

[Påmeldingslink](#) – Påmeldingsfrist 03. august.

Spørsmål kan rettes til;

Frode Lillefjell, 482 92 390

Kristin Gausen Løseth, 915 20 189

Vegard Saurseth, 481 15 151

Mari Ann Landsem Melhus, 911 45 664

Mvh NTS/LK, Steinkjer vgs og Team Innherred langrenn