



NTS JUNIOR 2014-2015

inviteres til den legendariske sommersamlinga i Follafoss
fredag 8. – mandag 11. august

Kretssamlingas ingredienser: **Langturer, konkurranser, styrketrening**

Mål for samlinga: **Utvikle utholdenhet og kapasitet både i bein og overkropp, pushe egne grenser**

Fokus på: **Kvalitet i treninga, gjøre ting riktig både før, under og etter hver eneste økt**

RAMMEPROGRAM:

DAG/ØKT	INNHOOLD	VARIGH.	SONE
FRE.	Oppmøte kl. 10.00 klar til økt.		
FRE. økt 1 kl 10.30	Rulleski klassisk, stakeøkt m/ diverse drag	1,5 t	I3-I4
FRE. økt 2 kl 16.30	Rolig løpetur i terrenget + styrke	1,5-2t	I1
FRE. kveldsøkt	Konsentrasjon- og fokus-konkurranse	-	-
LØR. økt 1 kl 09.00	Follaheiløpet 4,5 km/630 hm. Start 12.00 for konk	2 t.	I5
LØR. økt 2 kl 18.00	Restitusjonsøkt, rulleski skate + styrke	1,5 t	I1
SØN. økt 1 fra 09.00	Rolig langtur, rulleski klassisk	2 t.	I1
SØN. økt 2 ca 16.30	"Teamsprint ", rulleski skate	1,5 t	I4-I5
MAN. økt 1 kl 07.30	Rolig langtur løping/skigang i fjellet	4t +	I1

Nok en gang har vi gleden av å invitere langrennsjuniorer i Nord-Trøndelag til en morsom og tøff samling i Follafoss, med spennende og kvalitetsrike treningsøkter på rekke og rad. Follafoss byr på gode treningsmuligheter i umiddelbar nærhet, i tillegg til at Follafoss IL sørger for at vi får et optimalt opplegg for mat, restitusjon, sosiale aktiviteter og hvile, så her ligger alt til rette for ei bra samling.

Som vanlig er det viktig at ALLE stiller godt uthvilt til samlinga – noe som betyr at 1-2 hviledager i forkant av samlinga er obligatorisk. Det er ikke farlig å ta fri fra treninga en dag eller to i forkant av ei slik samling - dette er mer en nødvendighet for at dere skal ha overskudd nok til å gjennomføre øktene på samlinga med høy kvalitet, og for at kroppen er i modus til å høste godt treningsutbytte fra de tøffe dagene i Follafoss.

Treninga vil om nødvendig bli differensiert i forhold til nivå. Det kan bli små justeringer i programmet underveis. Innkvartering og oppmøtested, Follafoss skole. Første økt starter kl 1000.

Påmelding gjøres senest 3. august kl 23.59. Påmelding til samlinga gjøres via [QuestBack](#)

Egenandel kr 1000,- Faktura sendes klubb i etterkant av samlingen. Påmelding er bindende (påmelding = faktura).

Legg også merke til at **Follaheiløpet** er lagt inn som ei av øktene på samlinga. Påmelding til løpet må gjøres av hver enkelt, info om dette finner du på www.follaheilopet.no .

Husk å koordinere samkjøring. Vi sees i Follafoss, ha en fin sommer fram til da!

Sommerlig hilsen

Kristin og Kenneth (tlf. 915 20 189 / 400 68 067 ved spørsmål)

UTSTYRSLISTE:

- Treningstøy, flere skift
- Joggesko for bruk i terrenget evt. O-sko, innesko
- Skisko for begge stilarter
- Drikkebelte
- Liten tursekk til langturen i fjellet
- Rulleski for begge stilarter
- Rulleskistaver for begge stilarter (husk ekstra stavpigger!!)
- Hjelm og refleksvest/gul jakke - **påbud om begge deler!!**
- Barmarkstaver til skigang
- Madrass/liggeunderlag
- Sovepose eller dyne med dynetrek, pute med putetrek, laken, håndklær
- Toalettsaker
- Solkrem (?)
- Mobillader