

Program Junior / 15-16 år Røkland 2015

Det vil bli differensiert etter alder når det kommer til varighet og dragtid på enkelte økter.

Dag			
Torsdag			Økt 1 kl. 18.00 Elghufs, intervall, I4 Varighet 1.5 t
Fredag	Økt 1 kl. 09.30 Rulleski skøyting, hurtighet, I1 Varighet 1.30 – 2 t		Økt 2 kl. 16.00 Rolig løpetur, I1: Varighet, 1,30 – 2,0 t Styrke 0,30
Lørdag	Økt 1 Kl 09.30 Testløp Rulleski, klassisk I5 Varighet; Oppvarming 30 – 45 min Konkurransen 25-30 min Nedjogg:30 min	Teori Kl. 15.00 – 15.20	Økt 2 Kl 15.30 Rulleski skøyting, teknikk, I1 Varighet; 1.30-2 Rolig løpetur: 15 min
Søndag	Økt 1: Langtur løping, I1 2,5 – 3,0		

Sjekkliste utstyr☺

- Klær etter vær
- Hjelm
- Refleksvest
- Hodelykt
- Rulleski klassisk/skate
- Rulleskistaver klassisk skate
- Innejoggesko
- Terrenngsko
- Skisko klassisk og skøyting
- Sovepose
- Underlag
- Toalettsaker og håndduk
- Drikkebelte