

Notat

Røklandsamling, Treningsplan – 13-14 år

Fredag 23.09.16		Økt 1 kl. 18:00 Oppvarming 20-30 min Spent, hurtighet, stafetter etc. Varighet 1 t 20 min Beina	
Lørdag 24.09.16	Økt 1 kl. 09:30 Oppvarming 20-30 min Stjerneintervall, nedjogg Varighet 1:15 – 1,30 t Beina	Økt 2 kl. 16:00 Fokus på skøyteteknikk, med og uten staver Skøyting	Fellessamling ☺ kl. 19:00
Søndag 25.09.16	Økt 1 kl. 09:30 Rolig langtur i1, Varighet 1 t 30 min – 1 t 45 min Beina		

Utstyrliste:

- Joggesko
- Rulleski skate
- Hjelm
- Skisko
- Refleksvest
- Hansker
- Drikkebelte
- Treningstøy
- Lue/pannebånd
- Hodelykt
- Toalettsaker
- Skifteklær
- Innesko
- Madrass
- Sovepose
- Håndduk
- Vanlige klær
- Klær etterværforholdene
- Skotørker kan være lurt ☺