

Notat

Røklandsamling, Treningsplan– 15-16 år

| | | | | |
|----------------------------|---|--|---|--------------------------------------|
| Fredag 23.09.16 | | Økt 1 kl. 18:00 Rolig løpetur i 1 varighet 1:10 t Imitasjonsøvelser Styrke 20 min | | |
| | | Beina | | |
| Lørdag 24.09.16 | Økt 1 kl. 09:30 Sprint-konkurransse med prolog/heat. Oppvarming, konkurransse, nedjogg Skøyting | Foredrag kl. 15:00 | Økt 2 kl. 16:00 Klassisk styrkestak Klassisk | Fellessamling kl. 19:00 ☺ |
| Søndag 25.09.16 | Økt 1 kl. 09:30 Rolig langtur i 1, Varighet 1t 45 min – 2,0 t Beina | | | |

Utstyr:

- Joggesko
- Rulleski skate
- Hjelm
- Skisko
- Refleksvest
- Hansker
- Drikkebelte
- Treningsstøy
- Lue/pannebånd
- Hodelykt
- Toalettsaker
- Skifteklær
- Innesko
- Madrass
- Sovepose
- Håndduk
- Vanlige klær
- Puls klokke for de som har
- Klær etter værforholdene
- Skotørker kan være lurt ☺