

## Notat

### Røklandsamling, Treningsplan – Juniorer

<b>Torsdag 22.09.16</b>		<b>Økt 1 kl. 18.00</b> Elghufs, intervall, I4, Varighet 1.5 t <b>Beina</b>		
<b>Fredag 23.09.16</b>	<b>Økt 1 kl. 09.30</b> Rulleski skøyting hurtighet og teknikk I1 Varighet 1.30 – 2 t <b>Skøyting</b>	<b>Økt 2 kl. 16:00 (juniorer)</b> Rolig løpetur i, varighet 1:30 t Imitasjonsøvelser Styrke 0,3 t <b>Beina</b>		
<b>Lørdag 24.09.16</b>	<b>Økt 1 kl. 09:30</b> Sprint-konkurrans med prolog/heat. Oppvarming, konkurrans, nedjogg <b>Skøyting</b>	<b>Foredrag kl. 15:00</b>	<b>Økt 2 kl. 16:00</b> Klassisk styrkestak <b>Klassisk</b>	<b>Fellessamling kl. 19:00 😊</b>
<b>Søndag 25.09.16</b>	<b>Økt 1 kl. 09:30</b> Rolig langturi1, Varighet 2,0 – 2,5 t <b>Beina</b>			

#### 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 😊