

Notat
Røklandsamlingen 22. – 24. september 2017
Treningsplan gruppe 15 – 16 år

Fredag 23.09.16		Økt 1 kl. 18:00 Rolig løpetur i1 varighet 1:10 t Imitasjonsøvelser Styrke 20 min Beina		
Lørdag 24.09.16	Økt 1 kl. 09:30 Sprint-konkurransse med prolog/heat. Oppvarming, konkurranse, 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 i1, Varighet 1t 45 min – 2,0 t Beina			

Utstyr:

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

Vel møtt!