

Notat
Røklandsamling, Treningsplan – Juniorer

Torsdag 22.09.16		Økt 1 kl. 18.00 Elghufs, intervall, I4, Varighet 1.5 t Beina	
Fredag 23.09.16	Økt 1 kl. 09.30 Rulleski skøyting hurtighet og teknikk I1 Varighet 2.30 – 3 t Skøyting	Økt 2 kl. 16:00 (juniorer) Rolig løpetur i, varighet 1:30 t Imitasjonsøvelser Styrke 0,3 t Beina	
Lørdag 24.09.16	Økt 1 kl. 09:30 Sprint-konkurransse med prolog/heat. Oppvarming, konkurransse, nedjogg Skøyting	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 2,5 – 3,0 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 ☺