
Samling Arvidsjaur 19-24 november 2019 Nordland skikrets

Tirsdag	1. økt	Langtur skate 1:30
Onsdag	1. økt kl. 08:30 2. økt kl. 16:00	Intervall i3 klassisk Langtur i1 skate 1:30.
Torsdag	1. økt kl. 08:30 2. økt kl. 16:00	Langtur i1 klassisk 2:00-2:30 Langtur i1 skate m/ litt hurtighet 1:30
Fredag	1. økt kl. 08:30 2. økt kl. 16:00	Testløp skate 5/10km Restøkt klassisk i1 1:30
Lørdag	1. økt kl. 08:30 2. økt kl. 16:00	Langtur skate i1 2:30 Klassisk hurtighet og styrkestak 1:30
Søndag	1. økt kl. 08:30	Langtur klassisk 3:00

-
- Vi forsøker å få mange timer på ski, både med og uten staver
 - Det vil bli fokus på teknikk, ved filming og teknikkanalyse.

Hovedtema: Teknikkarbeid klassisk og skøyting

Målsetting:

- **Utvikle bevissthet ift viktigheten av teknisk terping.**
- **Utvikle gode tekniske ferdigheter, også når det settes fart på skiene.**

Programmet: 10 økter vil bli gjennomført. Stellanloppet blir ikke arrangert i år, så vi arrangerer vårt eget testrenn på fredag.

Ski: Ta med både gamle og litt nye ski. Hver og en av dere må ta med litt tørrvoks som dere kan ha liggende i drikkebeltet. 2 par ski, klassisk og skøyting, må være ferdig siklet og børstet før du drar hjemmefra (smelt inn et godt lag med grunnvoks på klassisk-skiene)

Mat: Det blir lagt opp til selvkost på leilighetene. Prøv å organisere dere slik at måltidene blir gode og riktige. Ta gjerne med mat hjemmefra, særlig godt hjemmebakt brød. mens det blir muligheter til å spise samlet middag flere av kveldene ute i Arvidsjaur.

Utstyr: Varme klær (det kan bli kaldt i Arvidsjaur), nok treningsklær og skiutstyr til å gjennomføre 10 økter, klassisk og skøyting, drikkebelte, hodelykt, håndduker og sengetøytrekk, joggesko.

Overnatting: Camp Gielas (<https://www.arvidsjaur.se/sv/uppleva/gielas/Stuglagenheter/>)

Pris: kr 1000,- per utøver/foresatt for 5 netter