

**Treningsprogram Røklandsamling 2019**

**Gruppe 15 - 16 år pluss junior**

**Fredag**

* Kl 18:00: Barmarkstrening spenst og styrke.

**Lørdag**

* Kl 09:00: Rulleski skøyting
* Kl 15:30: Løping barmark med styrke og basisøvelser

**Søndag**

* Kl 09:00: Rulleski klassisk.

**Trenere**

|  |  |
| --- | --- |
| Jesper Andersen (ansvarlig) | Bossmo og Ytteren |
| Kristoffer Hagenes | Valnesfjord IL |