

**Interkretssamling 15-16 år  
Natrudstilen 29-31. august 2014**

**PROGRAM**

**Fredag 29. august**

- 17.45 Ankomst av utøvere , oppmøte ved den nye storhytta på Natrudstilen  
18.15 Oppmøte ferdig skiftet med joggesko på standplass.  
Info om samlingen.(praktiske opplysninger).  
18.20 Treningsøkt: Løpetur 1 time +basisstyrke 30 min + lett bevegelse/tøyning  
20.00 Avslutte økta  
20.30 Varm mat/kveldsmat på Sjusjøen kafé  
22.30 Stille

**Lørdag 30. august**

- 08.00 Frokost på kafeen  
09.00 Første treningsøkt, oppmøte standplass:  
Intervall, løp med staver, varierte drag fra 3-6 min x 4-6 drag.  
11.30 Lunsj på kafeen  
12.00 Tema:  
15.00 Andre treningsøkt, oppmøte på standplass:  
Rulleski klassisk: Rolig langtur med hurtighet og styrkestak + teknikk gjennomgang.  
18.00 Middag  
19.00 Tema av LK  
20.30 Kveldsmat i storhytta (Korn og melk, frukt)  
22.30 Stille

**Søndag 31. august**

- 08.00 Frokost på kafeen  
09.00 Oppmøte standplass: Rulleski fristil rolig langtur med hurtighet + teknikk  
gjennomgang  
12.00 Lunsj på kafeen  
12.30 Avslutning: Rommene/leilighetene må ryddes, ting settes på plass, søppel må  
kastes og oppvasken må tas.  
13.00 Avreise

**Utstyr til treningsøktene:**

- ✓ Rulleski klassisk og skøyting med tilhørende staver.
- ✓ Staver til å løpe med (evt. litt kortere enn klassiskstavene)
- ✓ 2 par joggesko
- ✓ Drikke og treningstøy

**NB! Dere må også ta med håndkle og sengetøy eller sovepose!**