



**Oppland skikrets/Langrennskomiteen
inviterer til**

JUNIORSAMLING

**mandag 29. september – fredag 3. oktober
Natrudstilen, Sjusjøen**

Oppmøte: Mandag 29. september kl. 14.00 på Natrudstilen

Treningsprogram (med forbehold om endringer):

Dag/oppmøte	Når	Treningsform	Tid ca.
mandag 1.økt	Kl. 15:00	Intervall motbakke løp med staver 6x4 min	2:00t
tirsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski (s) langtur (mye uten staver)	2:00t
tirsdag 2.økt	Kl. 16:00	løp + basis styrke	1:30t
onsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski (s) sprint prolog+3 heat	2:00t
onsdag 2.økt	Kl. 16:00	R-ski (k) langtur	1:30t
torsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski (k) langtur med hurtighet	2:00t
torsdag 2.økt	Kl. 16:00	I1 løp + bevegelse	2:00t
fredag	Kl. 09:00	Intervall løp kuppert terreng 7x3 min	2:00t
			Ca 15 t

Utstyr:

- R-ski utstyr K + F
- NB! Ekstra RS pigger
- Hjelm
- Refleksvest
- Treningstøy
- Puls klokke + belte
- Joggesko
- Drikkebelte
- Liten sekk
- Sengetøy + håndkle
- Fritidsklær
- Brødmat til frokost og kveldsmat. Lunsj og middag er inkludert.

Pris:

Ca. kr. 2.000,- inkl. overnatting i hytter/leiligheter på Natrudstilen og lunsj + middag på Sjusjøen kafé. Brødmat til frokost og kvelds tar utøverne med selv. Beløpet faktureres klubbene i ettertid.

Påmelding:

[KLIKK HER](#) for påmelding,

NB! Siste frist for påmelding er **søndag 14. september**.

OSK/LK ønsker at utøverne skal få samlinger som er godt tilrettelagt og at de gir et godt utbytte. Derfor er vi avhengig av bistand fra klubbene/team.

OSK/LK oppfordrer klubb- og teamtrenerne til å delta, da vi har behov for flere trenere på samlinga.

Klubbtrenerne som kan delta melder dette inn til Ragnhild Soleng, skisol@online.no så snart som mulig.

Spørsmål?

Ta kontakt med:

Øyvind Trøen, hovedtrener 481 96 309
Ragnhild Soleng, langrennskomiteen OSK 951 48 990