



## JUNIORSAMLING

**mandag 28. september – torsdag 1. oktober**  
**Natrudstilen, Sjusjøen**

**Treningsprogram (med forbehold om endringer):**

<b>Dag/oppmøte</b>	<b>Når</b>	<b>Treningsform</b>	<b>Tid ca.</b>
mandag 1.økt	Kl. 16:00	Intervall motbakke løp med staver 6x4 min Oppmøte <b>hele gruppa</b> 16:00 foran storhytta (ta med skiftetøy)	1:30t
tirsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski skøyting langtur Oppmøte <b>gutter</b> : 08:45 foran storhytta Oppmøte <b>jenter</b> : 09:10 foran storhytta	2:00t
tirsdag 2.økt	Kl. 16:00	Basis styrke + R-ski klassisk med mye staking Oppmøte <b>gutter</b> med utstyr for basis og RS klassisk økt:15:45 foran storhytta Oppmøte <b>jenter</b> med utstyr for basis og RS klassisk økt : 16:10	1:45t
onsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski skøyting sprint prolog+3 heat Oppmøte <b>hele gruppa</b> 09:00 på stadion	2:00t
onsdag 2.økt	Kl. 16:30	Løp langtur (samme med senior) Oppmøte <b>hele gruppa</b> 09:00 foran storhytta	1:30t
torsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski klassisk langtur med hurtighet Oppmøte <b>jenter</b> 08:45 foran storhytta Oppmøte <b>gutter</b> 09:10 foran storhytta	2:00t

Husk å være klar i god tid, gjerne noen minutter før oppmøtetidspunkt☺

På intervalløkten på mandag, langtur skøyting på tirsdag og langtur klassisk på torsdag skal to utøvere fra Team Veidekke Innlandet være med og bidra med teknikk tips og tips ang. viktigste momenter for å få mest mulig ut av økta, kosthold før, under og etter osv.