



ENIVEST SKISKULE, RAMMEPROGRAM 12.-15. OKTOBER

Torsdag:

kl. 15.00 - Frammøte Langeland Skisenter. Innsjekk ved Scandic Sunnfjord Hotell skjer før dette.

kl. 16.00 - Treningsøkt

kl. 17.30 - Avreise frå Langeland

kl. 19.00 - Middag Sunnfjord Hotell

kl. 20.00 - Sosialt

Fredag:

kl. 09.30 - Avreise frå Førde

kl. 10.00 - Første økt.

kl. 12.30 - Lunsj Langeland

kl. 13.00 - Faglig innslag med juniorlandslagstrener Geir Endre Rogn og Gjøran Tefre på Langeland.

kl. 15.00 - Andre økt

kl. 16.30 - Avreise frå Langeland

kl. 18.00 - Middag Sunnfjord Hotell

kl. 20.00 - Sosialt opplegg

Laurdag:

kl. 09.30 - Avreise frå Førde

kl. 10.00 - Første økt

kl. 13.00 - Lunsj Langeland

kl. 14.00 - Fagleg innslag/leik og moro på Langeland

kl. 15.00 - Andre økt

kl. 16.30 - Avreise frå Langeland

kl. 18.00 - Middag Sunnfjord Hotell

kl. 20.00 - Sosialt opplegg

Søndag:

kl. 10.30 - Avreise Førde

kl. 12.00 - Offisiell opning av rulleskiløypa v/Langeland skisenter

kl. 14.00 – Første start rulleskirenn. Intervallstart 16 år og yngre.



ENIVEST



ENIVEST



Treningsplan Enivest skiskule 2017

Torsdag:

1 økt: Teknikk på rulleski. Leik og basis.

Fredag:

1 økt: Intervall løp med basisstyrke.

2 økt: Teknikk rulleski med JR-landslagstrener Geir Endre Rogn

Laurdag:

1 økt: Langtur løp med spenst og hurtighet.

2 økt: Teknikk på rulleski. Konkurransar og stafettar.

Søndag:

Rulleskirenn. Oppmøte klokka 11, rennstart klokka 14.00



ENIVEST



ENIVEST