

**Program Langrennssamling 16. – 18. september 2016**

<b>Dag</b>	<b>Årsklasse</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Tidsramme</b>	<b>Ansvarleg</b>
<b>Fredag</b> Opning 18.00 Trening 18.15 – ca 20.00	2001 / 2002	1.Lett oppvarming + Styrkeøkt	ca 30 – 40 min	Kjetil og Yngve
		2. Rulleski – skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar)	1t	Sjur Ole og Johnny
	2003 + ei gruppe frå 2004	1) Lett oppvarming +Styrkeøkt  2) Rulleski –skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar)	Ca 30 –40 min  1t	Kjetil og Yngve  Nils og Finn
	Resten av 2004	1) Rulleski– skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar	45 – 50 min	Sjur Ole og Johnny
		2) Styrkeøkt	30 - 40 min	Kjetil og Yngve
	2005	1) Rulleski– skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar	45 – 50 min	Nils og Finn
		2) Styrkeøkt	30 – 40min	Kjetil og Yngve
<b>Laurdag</b> Frukost frå 8.00 Trening start 10.00	2001 - 2005	<b>Alle ruller mellom :</b> Rulleski klassisk Rulleski skøyting Intervall Leik / stafettar (sjå eige oppsett)		Sjur Ole, Nils, Johnny, Finn, Yngve, Simon, evt Margunn

Lunsj kl12.30  Start trening kl 14.30		Sømjehallen frå ca 17.30 (avreise frå Ullsheim ca 17.15)		Badevakter: Anne Marie, Sigbjørn K, + eitpar av trenarane
<b>Søndag</b> Frukost 8.30				
Start trening ca 10.30	Alle	Oppvarming – felles løypegjennomgang Konkurranse – duatlon (Terrengløp / Rulleski)  Start / Mål på Ullsheim Alle utøvarane som er ferdige med sin konkurranse ventar igjen på stadion og heiar på dei andre deltakarane!		Sjur Ole er speaker!  Alle trenarane hjelper til: - oppvarming / løypegjennomgang / merking -start / tidtaking - praktiske detaljar (utlegging av ski / lage båsar mm...) -behjelpelege løypevakter

Frukt mellom kvar økt – blir servert utanfor lagshuset (gjeld både fredag og laurdag)

Fredag etter middag - treningsprat mm v /Sjur Ole

Søndag etter lunsj - Avslutning / oppsummering v /Sjur Ole

**Rulleringsplan laurdag: Kvar kort-økt varer ca 1 time (+/-)**

<b>Gruppe</b>	<b>1.økt før lunsj (start 10.00)</b>	<b>2.økt før lunsj (start 11.10)</b>	<b>1.økt etter lunsj (start 14.30)</b>	<b>2.økt etter lunsj (start 15.40)</b>
<b>1. 2005 - 12 stk</b>	<b>Rulleski – skøyting</b>	<b>Leik / stafettar</b>	<b>Rulleski klassisk</b>	<b>Intervall</b>
<b>2. ei gruppe frå 2004 - 17 stk</b>	<b>Leik / stafettar</b>	<b>Rulleski - skøyting</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rulleski - klassisk</b>
<b>3. 2003 + ei gruppe 2004 - 17 stk</b>	<b>Rulleski - klassisk</b>	<b>Intervall</b>	<b>Leik / Stafettar</b>	<b>Rulleski - skøyting</b>
<b>4. 2001 / 2002 - 19 stk</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rulleski - klassisk</b>	<b>Rulleski - skøyting</b>	<b>Leik / stafettar</b>
<b>NB!NB!</b> <b>Mellom kvar økt – drikke og frukt utanfor klubbhuset. Hugs å be løparane om å ete frukt i «kortpausane».</b>				

Trenarkabal....vi er ikkje fleire enn det trengs, men vi hakje slutta jakta heilt endå!

Rulleski skøyting: Sjur Ole og Yngve

Rulleski klassisk: Nils og Finn

Intervall: Johnny og Simon

Leik / Stafettar: Margunn + einkvan –

De planlegg øktene sjølve. Eg lesser inn i bilen diverse utstyr – bandysett, kjepler, vestar, frisbee, etc. Trur nok det skal kunne dekkje endel behov...forhåpentlegvis!

Kan vel og hende at de vil bytte innbyrdes på kabalen – det går heilt fint.

