

## Samlingsplan junior, STS og HVGS, 20.-22.august

Dato	Dag	Økt	Info	Oppmøte	Trenere
20/8	Fredag	Kombiøkt RSK + løp 2-2,5t	Bytte Heimdal vgs	Heimdal vgs <b>12.15</b>	<b>Øyvind Skaanes</b> <b>Heidi Selnes</b> <b>Espen Emanuelsen</b>
21/8	Lørdag	<b>1.økt:</b> 09.00 Intervall RSF/i sone 4. Granåsen	Drag på ca. 7-8 min. Totaldragtid på 30-40min.	Oppmøte <b>Stadion</b> <b>Granåsen 08.15</b>	<b>Heidi Selnes</b> <b>Espen Emanuelsen</b>
21/8	Lørdag	<b>2.økt:</b> 16.00 løp m/spenst + hurt	Matbit/bagett etter økta	Oppmøte <b>Stadion</b> <b>Granåsen kl.</b> <b>15.45</b>	<b>Heidi Selnes</b> <b>Maj Helen</b>
22/8	Søndag	09.00 RSK + RSS 3-4t	Bytte av stilart i Klæbu.	Oppmøte <b>08.45</b> <b>Store</b> <b>parkeringsplass</b> <b>Granåsen</b>	<b>Kristian Dahl</b> <b>Øyvind Skaanes</b>

Samlingsavgift per utøver beregnes til 350,- kr

Samlingsavgiften dekker:

- Trenerutgifter, 4 trenere à 750,- kr per økt.
- Mat-bagett etter 2.økt lørdag.