# Treningsplan Savalen, 10.-13. september, Heimdal vgs og Sør-Trøndelag skikrets

**Mandag 9/9 Trening og foredrag med jr. landslagstrener Monica Kørra. Tidspunkt og sted kommer senere.**

**Tirsdag 10/9** 08.00: Avreise HVGS

 10.30: LKJ rulleski K oppover mot Savalen

 13.00: Lunsj på hotellet

 17.00: LKJ løp med spenst og hurtighet

 19.00: Middag

 21.30: Kveldsmat på hyttene

 22.30: Stille på hyttene

**Onsdag 11/9** 07.00: Frokost

 09.00: Naturlig intervall m/staver i NM jr.- løypenettet

 12.00: Lunsj på hotellet

 16.00: LKJ rulleski F,

 18.30: Middag på hotellet

 21.30: Kveldsmat på hyttene

 22.30: Stille på hyttene

**Torsdag 12/9** 07.00: Frokost

 09.00: LKJ rulleski K (Savalen rundt) evt. kombiøkt hvis dårlig grusvei.

 12.00: Lunsj på hotellet

16:00: Løp og styrke

18.30: Middag

22.30: Stille på hyttene

**Fredag 13/9** 07.00: Frokost

09.00: Kombiøkt LKJ eller intervall skøyting

12.00: Lunsj på hotellet.

12.30: Rydding og sjekk av hytter

13.00: Avreise