# Sør-Trøndelag skikrets, langrenn

# Plan for samling i Meråker 4.-7.oktober

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DAG | ØKT | INNHOLD | KOMMENTAR | MÅLTIDER |
| Lørdag  | 109.00 | Testløp RSSJenter: 2 runderGutter: 3 runder | Første start kl. 10.00. Påmelding ved ankomst i Meråker. | Lunsj. Kl. 12.30Middag kl. 18.30Kveldsmat kl. 21.30 |
| 215.30 | Langkjøring RSK 1.30-2.00 timer |  |  |
| Søndag | 109.00 | Langtur løp 2.30-3.00 timer | Vi legger opp til to ulike ruter. | Frokost kl. 07.30Lunsj. Kl. 12.30Middag kl. 18.30Kveldsmat kl. 21.30 |
| 216.00 | Styrke i Meråkerhallen/ styrkerommet. Oppvarming løp.Ballspill tilslutt. |  |  |
| Mandag | 109.00 | Spenst og hurtighet |  | Frokost kl. 07.30Lunsj. Kl. 12.30Middag kl. 18.30Kveldsmat kl. 21.30 |
| 215.30 | Langkjøring rolig RSK |  |  |
| Tirsdag | 109.00 | Elghufsintervall (I4) i Fagerlia  | Yngre junior:4-5-5-5-4 min.Eldre junior:4-5-6-6-5-4 min. | Frokost kl. 07.30Lunsj. Kl. 12.30 |
|  |  | Hjemreise etter lunsj |  |  |