

Treningsplan for Nærsamling 24.-25. oktober

Sør-Trøndelag Skikrets, langrenn

Dag	Økt	Innhold	Kommentar	Måltider
Lørdag	1 09:00	Testløp, Rulleski skøyting (enkeltstart), Saupstad	Oppmøte fra kl.08:30 Oppvarming fra HVG til Saupstad. Første start 09:45 Ta med joggesko i tilfelle det ikke blir forhold for rulleski Husk å ta med ei tørr trøye for å ta på rett etter testløpet.	11:30 - Lunsj i kantina, HVG
	2 15.30	Løp med innlagt spenst og hurtighet. Styrke	Styrke inne på HVG etter løpeøkt.	Pizza kl.18 i kantina, HVG
Søndag	1 09:00	Langtur løp, 2.30-3 timer	Oppmøte fra kl.08:30 Husk å ta med en liten matpakke, bar e.l.	

NB! Oppmøtested for alle økter er Heimdal videregående skole

Lørdag og søndag: Møt opp i god tid slik at dere får lagt inn treningsutstyr, bager osv. på skolen. Den blir åpen fra kl. 08:30 og låses når vi er ute på trening.

Det blir felles lunsj i kantina etter 1.økta.

Middag: Vi bestiller pizza og spiser i kantina på Heimdal vgs. Gi beskjed om evt. matallergier og om dere IKKE skal være med på middagen (viktig å vite ifht. ant vi skal bestille).

Vi disponerer Heimdal vgs denne helga, og det er derfor åpent for å bli igjen på skolen mellom øktene (lørdag). MEN dette forutsetter at vi er flinke til å rydde opp etter oss og holder god orden på skolen.

Husk på:

- Rulleski skøyting, staver og sko
- Hjelm
- Joggesko
- Drikkebelte (og gjerne saft/sportsdrikke)
- Treningsklær (+ til styrke inne)
- Matpakke hvis behov mellom lunsj og 2.økt lørdag. Det kan også være greit å ha med litt mat som man kan spise rett etter treningsøktene.
- Dusjtøy