

Treningsplan for Nærsamling 25.-26. oktober

Sør-Trøndelag Skikrets, langrenn

Dag	Økt	Innhold	Kommentar	Måltider
Lørdag	1 09:00	Intervall rulleski klassisk, Granåsen 5-6 × 4-5 min	Oppmøte fra kl.08:30 Ta med joggesko og elghufsstaver om det blir for glatt/kaldt å gjennomføre rulleskiintervall Husk å ta med ei tørr trøye for å ta på rett etter intervallen.	Lunsj i kantina, HVGS
	2 15.00	Løp med innlagt spenst og hurtighet. Styrke inne på skolen etterpå	Rulleski klassisk om 1.økt blir elghufs.	Pizza kl.18 i kantina, HVGS
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 klassisk, staver og sko
- Hjelm

- Elghufsstaver
- 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

Trenere:

- Espen Emanuelsen
- Karl Erik Overn
- Heidi Selnes
- Eivind Schjelderup Skarpsno
- Christine Dahl (chrid@stud.ntnu.no, tlf: 936 91 396)

Ta gjerne kontakt om noe er uklart!