



KRETSSAMLING LANGRENN FOR J/G 15-16 ÅR

Troms Skikrets inviterer til kretssamling for 15-16 åringer 15.-17.oktober på Bardufosstun.

PROGRAM

	FREDAG 15.oktober	LØRDAG 16.oktober	SØNDAG 17.oktober
		Yoga 7:00-7:15	Yoga 7:00-7:15
Frokost		7:15 – 8:30	7:15 – 8:30
1.Økt	Oppmøte fra 17:30	09:30 – 11:00 Hardøkt løping med staver	08:30 - 11:30 Rolig langtur løp i terreng 2-3t.
Lunsj		12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
2.Økt	18:00 – 19:30 Rulleski skøyting m/hurtighet ELLER (Løp, spenst og hurtighet)	16:00 – 17:30 Koordinasjon og styrke i gymsalen	Hjemreise
Middag	20:00	18:00	
Sosialt			
Kvelds	Utgår pga sein middag.	21:00	

Det kan bli endringer i programmet. Vi må vurdere rulleski underveis.

INFORMASJON

Trenere: Hanne Kristine Kroken og Ida Margrethe Fause

Pakkeliste:

- Rulleskiutstyr: Ski, staver og sko til skøyting
- Hjelm og ekstra pigger
- Refleksvest
- Joggesko
- Staver til løping
- Godt med treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Drikkebelte, sportsdrikk, energibarer
- Håndklær, sengetøy eller sovepose dersom du ikke skal leie.
- Egen treningsmatte om du har

- Godt humør og treningsvilje! 😊

NB: På grunn av smittevern vil håndklær, dyner og puter bli fjernet fra hytter og rom. Vennligst ta med egen sovepose/ dyne og trekk. Leie av håndklær og sengetøy avtales før ankomst slik at det er reid opp når dere kommer.

Spørsmål? Ta kontakt på mail: troms@skiforbundet.no eller direkte til Hanne Kristine tlf. 412 94 599 / Jesper tlf. 948 67 703