

Program for samling på Bardufoss 8.-11. oktober

Velkommen til juniorsamling på Bardufosstun. Samlingen starter torsdag 8. og avsluttes søndag 11. august.

Prisen for samlingen er kr. 2 100,-. Beløpet betales til Troms Skikrets konto 4715 02 03003.

Fokus: Teknisk og taktisk trening i konkurransefart. Spesifikk trening, - Mye sosialt! Bli gode sammen!

<p>Torsdag 8. oktober Oppmøte kl. 17.30- Sjekk inn</p> <p>Mål: Rennforberedelser</p>	<p>Økt start kl.18.00 Langtur skøyting i rulleskiløypa, med hurtighet. ca 1.30t Middag: kl.20.00 Møte- informasjon</p>
<p>Fredag 9. oktober</p> <p>Mål: Øve på å konkurrere Prøve å gå raskere enn du gjorde i august. Audun filmer.</p>	<p>Frokost kl.0700 Økt start kl. 09.00 1.Testløp i rulleskiløypa Første start kl.10.00 2 runder jenter- 3 runder gutter skøyting Lunsj Se felles på videoer fra løpet med Audun. Økt start kl. 16.30 2. Dere deles i 3 grupper- 3 stasjoner i rulleskiløypa – med ulike oppgaver på hver stasjon, med tanke på teknisk / taktisk trening. Rullering Ca 2t Middag kl.1900 Møte – informasjon Kveldsmat</p>
<p>Lørdag 10.oktober</p> <p>Mål: Høy fart. Få teknikken til å fungere. Audun filmer.</p>	<p>Frokost 07.00 Øktstart kl.09.00 1.Intervall klassisk i øvre runde i rulleskiløypa. Fellesstart Lunsj Trenerseminar Øktstart kl.16.00 2. De eldste har klassisk teknikk med Audun. De yngste løper langtur. Ca 2.30t Middag kl.19.00 Sosialt kveldsmat</p>

<p>Søndag 11.oktober</p> <p>Mål: Gå lenge og arbeide med alle tekniske oppgaver du har fått i helga.</p>	<p>Frokost kl.07.00 Øktstart kl. 0830</p> <p>Lang langtur klassisk. Rundt Olsborg for de eldste.</p> <p>De yngste har klassisk teknikk med Audun. De eldste får sikkert mulighet til å stille Audun spørsmål, før avreise.</p> <p>Lunsj</p> <p>Avreise mellom kl.13.00-14.00</p>
<p>Utstyr:</p>	<p>Skrivesaker</p> <p>Rulleski- klassisk og skøyteutstyr</p> <p>Hjelm- rulleskivest</p> <p>Sengetøy- håndkle</p> <p>Joggesko/terreng sko</p> <p>Godt med treningstøy- varme klær</p> <p>Toalettsaker</p> <p>Drikkebelte- sportsdrikk</p> <p>Ekstra mat- energibarer, frukt ol</p> <p>Ekstra staver/pigger</p> <p>Lommepenger</p>