

PROGRAM FELLES SAMLING TOS 07 – 10.10. 2020.

Økter/dager	Torsdag 08.10	Fredag 09.10	Lørdag 10.10	Søndag 11.10.		
Frokost:	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme		
1. Økt.	Kl. 09.00. – 11.00. Terskel RS-KL 6*7 min.	Kl. 08.30 – 11.00 RS-SK I1	Tromsdalstesten fellesstart kl. 10.00. konkurranse	Felles langtur fjellet eller KL, planlegges i løpet av samlingen. 3 t.		
Oppgaver:	Kontroll på første 1/3 del, verken for rolig eller for hardt.	Jobb tekn. ind. oppgaver underveis.	Skal perses 😊	Rolig intensitet.		
Sted økt.	Storelva	Storelva	Tromsdalen	Hjemme		
Lunsj:	Hjemme	Hjemme	Hjemme			
Møter:						
Mellommåltid	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme		
2. Økt.	Kl. 17 – 19 Løp fra Alfheim – Spent/hurtighet Charlottenlund – styrke 30 min.	Kl. 17 – 18.15. Restløp med noen stigningsdrag.	Individ. Rest økt.	Individuelt – gjerne styrke på Alfheim for de som ikke har planlagt styrke mandag.		
Oppgaver:	Kvalitet på SP/HH/ST	Forberedelse konk. lørdag.	Rest. økt.	Kvalitet styrke.		
Sted økt:	Fra Alfheim	Fra S. barnehage.				
Middag:	Hjemme	Felles kl. 19.45 – Sted kommer vi tilbake til.				
Møter:						
Kvelds:	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme		

Jeg må dra til Bardufosstun rett etter Tromsdalstesten så andre økt lørdag og søndagen kjører dere selv, skal prøve og få felles på alle til og med søndag.