

Program juniorsamling på Bardufoss

06.-09. august

Velkommen til juniorsamling på Bardufosstun. Samlingen starter torsdag 6. og avsluttes søndag 9. august.

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

Fokus: Bli enda bedre kjent med hverandre, mye sosialt, fokus på hardøktene og høyt fokus på teknikkøktene sammen med Audun Svartdal.

| | |
|---|--|
| <p>Torsdag: 06.08 Oppmøte kl. 17.30- sjekk inn</p> <p>Mål: Gå godt teknisk i høy fart, sammen med andre.</p> | <p>Økt start kl.18.00 Intervall klassisk i øvre del av rulleskiløypa – Fellesstart. Høy fart til toppen- pause ned til dragstart. Ca 1.30t</p> <p>Kl. 20.00 Middag Møte/informasjon</p> |
| <p>Fredag: 07.08</p> <p>Mål: Arbeide med tekniske oppgaver og forbedre skøyteteknikken.</p> <p>Mål: Fokus på testløpet i morgen- hva fungerer for deg!</p> | <p>Kl. 0700 Frokost 1.Kl.08.30 Teknikk skøyting med Audun Svartdal Dere deles i to grupper de yngste først. Lunsj- matpakke</p> <p>2. Kl. 16.00 Rennforberedelser – valgfri stilart. Økta kan avsluttes med lett løp Ca kl. 19.00 Middag Sosialt</p> |
| <p>Lørdag: 08.08 Mål: Konkurransetrening. Prøve å gå raskere enn du gikk i juni.</p> <p>Mål: Forbedre kapasiteten</p> | <p>Kl. 0700 Frokost Start kl.0900 1. Testløp – skøyting- individuell start- 30 sek startintervall- seniorenne stiller også 😊 Lunsj- matpakke</p> <p>2. Kl. 16.00 Langtur løping i terrenget. Vi løper opp på fjellet. ca 2-2.30t Ca kl. 19.00 Middag Møte</p> |
| <p>Søndag: 09.08 Mål: Forbedre klassisk og skøyteteknikken.</p> | <p>Kl. 0700 Frokost Start kl.08.30 De yngste starter med en klassisk teknikk økt sammen med Audun og fortsetter å gå individuell langtur etterpå. (j-17 år- g- 17 år og j- 18 år).</p> |

| | |
|----------------|---|
| | <p>De eldste har to økter med Audun på søndag. En klassisk og en skøyting. (g-18 år- g-19/20 år og j- 19/20 år). Lunsj- matpakke Avreise ca kl.13.00 for de yngste og ca kl. 17.00 for de eldste.</p> |
| Utstyr: | <p>Rulleski- klassisk og skøyteutstyr Hjelm- rulleskivest/refleksvest Ekstra pigger/stav Sengetøy- håndduk Joggesko/terreng sko Godt med treningstøy- skifte- Toalettsaker Drikkebelte- sportsdrikk Ekstra mat- energibarar- frukt ol Lommepenger Skrivesaker</p> |