

## PROGRAM SAMLINGEN BARDUFOSS 03 – 09 AUGUST 2020.

Økter/dager	Mandag 03.08.	Tirsdag 04.08.	Onsdag 05.08.	Torsdag 06.08.	Fredag 07.08.	Lørdag 08.08.	Søndag 09.08.
Frokost:	Hjemme	Kl. 07.45	07.15	07.45	07.30	07.45	07.45
1. økt.	Hjemme/privat. TSNN kjøre egenstyrke på første økt.	Kl. 09.00-11.00. Avreise 08.45 1*3+6*6 min. elghufs. Andsfjell. I3/I4. 2T	Kl. 08.00-11.00 RS- KL. 3-3.5T.	Kl. 08.45 – 11.00 RS-SK. Teknikkarb. med felles hurtighet på siste 15-20 min. I1-2.15T	Kl. 08.00 Avreise Senja. Sykkel rundt Senja 140 km. 4 t. forb. vær. Alt. RS- SK/kombi 3.00 – 3.30.	Kl.09.00 – 11.15. RS-SK. (3* 20H/3*15D) min. terskel. Siste drag konk. del ind.start. 2T	09.00 – 12.00. I1. Løp fjellet mykt underlag 3 t.
Sted økt.	Hjemme	Veien Andsfjellet	BDU-Karlstad – Sørreisa -tunet.	Rulleskiløypa	Senja. Alt. Kombiøkt fra tunet.	Rulleskiløypa	Fjellet fra Tunet.
Lunsj:	Privat	Tunet kl. 11.30	Tunet kl. 11.30	Tunet kl. 11.30	Senja-Tunet	Tunet kl. 11.30	Middag Tunet.
Mellommålt	Privat	Tunet.	Tunet	Tunet	Tunet	Tunet	
2. økt.	Kl.16.30- 18.30. RS-SK. 2T. Første felles.	Kl.17.00-18.30. løp 75 min. Lett restitusjon drill siste 15 felles	Kl.16.50 – 18.20. Løp, rest.1.5T 20 min bevegelig felles.	Kl.17-18.30. Lett løp, rest. Siste 20 styrke gymsal 1.5T	Kl. 17.45-18.45. Rest valgfri I1. 1T.	Kl.17 – 18.30. Oppv. drill 5* 4-5sek. hurtighet. Rest. 1T.	
Sted økt:	Rulleskiløypa	Marka Tunet	Tunet/Gymsal.	Marka	Tunet	Tunet, mykt underlag	
Middag:	Tunet kl. 19	Kl.19	Kl.19.	Kl.19.	Kl.19.15.	Tunet	
Møter: TSNN	Fellesmøte alle Kl. 20.00.					Fellesmøte alle kl.20 oppsummering.	
Kvelds:	Kl. 21.	Kl. 21.	Kl.21.	Kl.21.	Kl.21.	Kl.21.	

### Fokusområder denne samlingen:

- Mengde/Kvalitet.

### Utstyr:

- Ta med det vanlige, en husk lengre samling og godt med skifteklær. Fredagen legges opp til sykkel rundt Senja – noe væravhengig, men ta med sykkel. Det betyr og at vi satser på lunsj underveis på sykkelturen der hver enkelt betaler sin del, fint vær ordner trenere i Ersfjordn, hvis ikke er det flere spisesteder underveis som vi ordner med før start.

### Transport:

- Privat fikser dere selv internt. De som har tilgang tar med sykkelstativ på bilene. Til fredagen vil vi kunne ta 12-15 sykler i varebil/henger, resten settes på bilene.

**Mvh Renè**

