

## PROGRAM SAMLING BARDUFOSSE 26.– 30. AUGUST

Økter/dager	Onsdag 26/08	Torsdag 27/08	Fredag 28/08	Lørdag 29/08	Søndag 30/08
Frokost:	Hjemme	Kl. 07.00 – 08.00	Kl. 07.00 – 08.00	Kl. 07.00 – 08.00	Kl. 07.00 – 08.00
1. Økt.	Kl. 10.00 Elghufs 1*3 + 6*6 min. Terskel +. 1.30	Kl. 08.30 – 11.00. RS-SK. Sørreisa + rulleskiløypa teknikk individuelt. 2.5-11	Kl.09.00 – 11.00. RS-KL. Sprintøkt. 2 prologer 2 heat. Smitt prolog danner grunnlag heat. 2t - 14.	Kl. 08.30 – 11.30. Langtur beina. 3t-11.	Kl. 09.00 – 11.00 4* 10 min terskel RS-SK. 1.5t-terskel.
Oppgaver:		Teknikkoppfølging	Sprinttrening	Langturen	Kapasitet
Sted økt.	Andsfjellet, kjør opp til park. 5 min opp i fjellet. Som sist.	Mot Sørreisa pluss rulleskiløypa.	Rulleskiløypa	Fjellet.	Rulleskiløypa
Lunsj:	Kl. 12.00 – 12.30	Kl. 11.30 – 12.00	Kl.11.30 – 12.00	Kl. 11.30 – 12.00	Middag kl. 11.30
Møter:					
Mellommålt.	Matpakke hjemmefra	Matpakke smurt frokost	Matpakke smurt frokost.	Matpakke smurt frokost.	
2. Økt.	Kl. 16.45 – 18.45. RS-KL. 2T- 11	Kl. 17.00 – 18.45.Beina 30 min. + spenst + styrke stab. midtregion. 1.5- 11t	Kl.17.00 – 18.45. RS-SK. Individuell teknikkoppfølging.1.511	Kl. 17.00 – 18.30. RS-KL. Teknikkarb. 1.5-11.	
Oppgaver:			Teknikk ind.	Teknikk ind.	
Sted økt:	Elverumsrunden + rulleskiløypa	Tunet	Rulleskiløypa	Rulleskiløypa	
Middag:	Kl. 19.30 – 20.00	Kl. 19.00 – 20.00	Kl. 19.00 – 20.00	Kl. 19.00 – 20.00.	
Møter:	Felles kl. 20.10.			Felles kl. 20.50	
Kvelds:	Kl. 21.00	Kl. 21.00	Kl. 21.00	Kl. 21.00	

**Fokusområder denne samlingen:** Kapasitet – Teknikk.

**Info:** Husk onsdag start senest fra byen kl. 08.00. smør matpakke til mellommåltid.

**Romfordeling:**

**Transport:** Fikses internt mellom løperne.