

Samling på Setermoen

Mål for samlinga: Volum på ski og teknikk med imitasjon som virkemiddel

Oppmøte kl 1500 ved inngangen til Setermoen leir.
Infomøte kl 1530 i kaserna der me bur.

Overnatting på 2-3 mannsrom på egen kaserne.

All mat serveres i messa på leira. 4 måltid.

Frukost: 0615-0800

Lunsj: 1100-1300

Middag: 1700-1800

Kvelds: 2000-2100

Oppmøte for alle økter er ved bilane utanfor kaserna om ikkje anna er avtalt.

Alle får eige adgangskort som de må ha i lag med legitimasjon for å komme inn i leira.

Ta i alle fall med:

- Ski, klassisk og skate
- Rulleski, klassisk og skate
- Joggesko til bruk inne og ute
- Hjelm
- Rulleskipiggar (også ekstra)
- Skismøring
- Håndkle
- Solkrem
- Forsvaret har sengetøy
- Sykkel om du ønsker å bruke det til restitusjon

Rulleski er med som backup for ski.

Innhold	Intensitet	Tid
Tysdag		
2) Kl 1600: Løping og stabstyrke indiv.	1	1,5 time
Onsdag		
1) Kl 0830 (avreise) Ski skate 3x10 min utan stavar 15 min løp etter ski	1	2-3 timer
2) Kl 1530 Løping + imitasjon Gr. 1 Oppmøte i idrettshall 1600 Gr. 2 Oppmøte i idrettshall 1645	1	1,5 time
Torsdag		
1) Kl 0845 (avreise) Intervall ski klassisk	3-4	1,5-2 timer
2) Kl 1600 Restitusjon løp/sykkel	1	0,5-1 time
3) Kl 1745 (avreise) Økt med Bardu IL	1	1,5 time
Fredag		
1) Kl 0830 (avreise) Ski klassisk 3x 10 min utan stavar	1	2-3 timer
2) Kl 1530 Løping + imitasjon Gr. 1 Oppmøte i idrettshall 1600 Gr. 2 Oppmøte i idrettshall 1645	1	1,5 time
Laurdag		
1) Kl 0845 (avreise) Intervall ski klassisk	4	1,5.2 timer
2) Kl 1600 Restitusjon løp/sykkel Også mulig med imitasjon	1	0,5-1 time
Sundag		
1) Kl 0800 (avreise) Ski skate 3x10 min utan stavar 15 min løp etter ski	1	4-5 timar

		Totalt: 18-22 timar

NB! Det kan bli endringar i programmet, men det tar me i plenum på Setermoen.