

PROGRAM SAMLING NORDREISA 13-17. SEPT. TEAM SNN/SENIORER

Dato	Dag	Gruppe	Økt	I	Type	Varighet		
13.9.	onsdag	TSNN/Kretsløpere	Samling Nordreisa	Avreise med egne biler				
			2. Økt kl 1400-1600	Lett Langtur på beina i Saga	I1	Beina	1:30:00	Rolig løpetur i Saga, individuelt, løpe igjennom terrengløp-løypa (Lørdagens konkurranse)
14.9.	torsdag	TSNN/Kretsløpere	1. Økt 08:30	Intervall 4/5/6x6min	I3/I4/I5	Beina	2:00:00	Gaparos-Elghufs intervallen, 98-juniorer inviteres med
			2. Økt 16:00	Rest økt	I1	RS KL	1:30:00	Kildalen/Teknikk
15.9.	fredag	TSNN/Kretsløpere	1. Økt 08:30	Langtur kombiøkt	I1	RS SK og KL	3:00:00	1:30:00 Skate deretter 1:30 Klassisk, krydres med teknikk-fokus i forhold til terreng
			2. Økt 16:30	Løpetur med innlagt basisstyrke		beina	1:30:00	Oppvarming + 45 min, 20 min basisstyrke, 25 min rest løp med god tøying som avslutning
16.9.	lørdag	TSNN/Kretsløpere + Finn Hågen og Kari Ø Slind	1. Økt (start 30 min før start konk)	Terrengløp Saga	I4/I5	Beina	1:30:00	Se egen innbydelse Nordreisa IL
			2. Økt (tilpasses ift konk)	Rest økt		RS	1:15:00	Valgfri stilart/Teknikk
17.9.	søndag	TSNN/Kretsløpere	1. Økt 08:30	Langtur-fjellet	I1	beina	3:00:00	Max 3 timer, minimum 1:30
			Samling Nordreisa	Hjemreise				

MÅLTIDER:

Onsdag: Middag kl. 19.30-21.00

Tors.-søn.: Frokost: kl. 07.00-09.00

Lunsj: kl. 12.00-13.30

Middag: kl. 18.30-20.00 Spis så tidlig som mulig, så ikke alle kommer samtidig - de yngste spiser fra kl. 19.15.