Program for samlinga på Bardufoss 10.08-13.08

Fokus: Fortsette det gode arbeidet vi startet i juni, både på treningsøkter og sosialt.

Torsdag 10.08 **Oppmøte kl. 17.00- sjekk inn** **Fokus: Gå rolig og tenke på tekniske oppgaver + høy fart på stafetten i ulikt terreng.**	**Økt start kl.17.30** **Klassisk i rulleskiløypa med teknikk og den samme hurtighetsstafetten som vi hadde i juni.** **Kl. 19.30 Middag** **Info- bli kjent**
Fredag 11.08 **Fokus: Utholdenhet- løpe rolig nok** **Fokus: Gjøre det samme som du bruker å gjøre før skirenn på vinteren.**	**Kl. 0700 Frokost** **Økt start kl. 09.00** **1.Rolig langtur løp opp på Rustadfjellet/Andsfjellet- 2.30-3t** **Kl. 12.00 Lunsj-** **2.Økt start KL. 16.30** **Rennforberedelser i rulleskiløypa- skøyting ca 1-1.30t** **kl. 19.00 Middag** **Sosialt- Quiz om hovedsteder i grupper** **Kl. 21.00- kveldsmat**
Lørdag 12.08 **Fokus: Gå teknisk godt i høy fart med god flyt og rytme. Utfordre deg selv på oppgaver du fikk etter forrige testløp. Øve på å konkurrere.** **Fokus: Restitusjonsløp+ å gjøre en felles aktivitet sammen med hele gruppa.**	**Kl. 0700 Frokost** **Økt start kl. 0900** **Rennstart kl.10.00** **1.Testrenn i rulleski løypa. Skøyting** **Lunsj kl.12.00** **Økt start Kl. 16.30** **2.Rolig løp+ felles avslutning av økta med kanonball. Totalt ca 2t** **kl. 19.00 Middag** **Sosialt- Kahoot.** **Kl.21.00 Kveldsmat**
Søndag 13.08 **Fokus : Gå teknisk godt i høy fart alene og i heat. Øve på å konkurrere i sprint. Så likt som mulig det dere vil møte på NC til vinteren**	**Kl. 0700Frokost** **1.Økt start kl.09.00** **Klassisk sprint i rulleskiløypa. Prolog+ 3 heat.** **Prolog start kl.09.30 Ca 2-2.30t** **Kl.12.00 Lunsj-** **Kl. 13.00 Avreise**

Utstyr:	**Sengetøy og håndkle får dere på Bardufosstun.** **Rulleski- klassisk og skøyteutstyr** **Hjelm- rulleskivest/refleksvest** **Ekstra pigger/staver** **Joggesko/terreng sko** **Godt med treningstøy-** **Toalettsaker** **Drikkebelte- sportsdrikk** **Ekstra mat- enrgibarer, frukt ol** **Lommepenger** **skrivesaker**