

Samling for 15-16 år, 27-29. Oktober på Bardufosstun

Oppmøte: 27.oktober mellom 17:00-17:30 på Bardufosstun

Program:

	Fredag 27. oktober	Lørdag 28. oktober	Søndag 29. oktober
Frokost		7:30 – 8:30	7:30 – 8:30
1. Økt		09:00 – 10:30 Top Secret intervalløkt (Løping)	09:00-11:00/11:30 Rolig langtur løp
Lunsj		11:00-12:00	12:00-13:00
2. Økt	17:45 – 18:45 Løp, spenst og hurtighet	16:00 – 17:30 Koordinasjon + styrke	Hjemreise etter lunsj klokken 13:00
Middag	19:10	18:00	
Sosialt	Kort møte klokken 20:00 med informasjon om morgendagen	Møtes klokken 19:30 for litt forskjellig sprell	
Kveldsmat	21:00	21:00	

Informasjon:

Trenere: Jesper og Sigurd

Pakkeliste:

- Løpesko
- Innesko
- Løpestaver for å hufse/løpe langtur med
- Drikkebelte, sportsdrikk/saft og energibarer
- Treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Godt humør
- Lommepenger

Håndklær, dyner og puter er inkludert.

Frokost, lunsj, middag og kveldsmat er inkludert.

Spørsmål?: Ta kontakt på e-post: johannes94@live.no eller på telefon: 98464140