

Rammeprogram Sommerskiskolen 2015.

Søn 21.06:

- Oppmøte fra kl 14.00.
- Kl 16.00: Fysisk oppstartsøkt med kreative utfordringer.
- Infomøte på kvelden.

Man 22.06:

- Rulleski/pigging (teknikk) og skyting
- Teambuilding - Amazing Race Røros og påfølgende grilling i Djupsjølia.

Tir 23.06:

- Spenst stående/styrkestaking for sittende - felles avslutning med velodrom
- Rulleski/pigging (teknikk) og skyting

Ons 24.06:

- Løping/pigging med styrke
- Testløp rulleski/pigging/løp motbakke
Rulleski/pigging for de som ikke deltar på testløpet – umiddelbart etter testløpet
- Motivasjonsforedrag

Tors 25.06:

- Langtur;
Stående: Fjelltur i Alvdalsområdet.
Sittende: Padling.

Kajakkene er til disposisjon om noen stående ønsker å padle på ettermiddagen

- Anledning til å benytte seg av badeanlegget på hotellet
- Underholdningsaften

Fre 26.06

- Intervall
Stående; Elghufs.
Sittende; Pigging

Dette er et rammeprogram – mer detaljer kommer etter hvert og det kan bli noen endringer.