

Program Sommerskiskolen 2015.

Søn 21.06:

Oppmøte fra kl 14.00.

Kl 16.00: Fysisk oppstartsøkt med kreative utfordringer.

19.00 Middag

Infomøte etter middag

Man 22.06:

07.30 Frokost

09.00 Rulleski/pigging (teknikk) og skyting

12:00 lunsj

13:00 avreise Røros

Teambuilding - Amazing Race Røros og påfølgende grilling i Djupsjølia.

Tir 23.06:

08:00 Frokost

09:30 Felles økt med landslaget spenst og hurtighet!

13:00 Lunsj

16:30 Rulleski/pigging (teknikk) og skyting

Ons 24.06:

08:00 Frokost

09:30 Løping/pigging med styrke

13:00 Lunsj

16:30 Start testløp rulleski/pigging/løp motbakke

Rulleski/pigging for de som ikke deltar på testløpet – umiddelbart etter testløpet

19:00 Middag

20:00 Motivasjonsforedrag v/Lars Berger

Tors 25.06:

08:00 Frokost – smør matpakke

09:30 Avreise for årets 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'

19:00 Middag

- Underholdningsaften - her må alle bidra, mer informasjon om dette på mandagen!

Fre 26.06

08:00 Frokost

09:30 Intervall

Stående; Elghufs.

Sittende; Pigging

13:00 Lunsj – utpakking og hjemreise

Med forbehold om enkelte endringer!