



PROGRAM ÅPEN JUNIORSAMLING 2010

NATRUDSTILEN, SJUSJØEN

TIRSDAG 29. Juni

Innen kl.1800 Frammøte v/ kafeteriaen på Natrudstilen.
Innsjekk på rom
1800-1900 Middag
1930-2030 Info om samlinga, hensikt med øktene, i kafeteriabygget

ONSDAG 30. Juni

Basistrening skyting, kontrollpunkt, på skytebanen i rulleskiløypa

Gruppe 1	0800-1000	Gruppe 2	1000-1200
Gruppe 3	1400-1600	Gruppe 4	1600-1800

Løp intervall i motbakke, Intensitet 4-5, + bevegelse, frammmøte v/ leilighetene

Gruppe 1	1500-1630	Gruppe 2	1630-1800
Gruppe 3	0900-1030	Gruppe 4	1030-1200

TORSDAG 1. Juli

Basis skyting + styrkekomb., kontrollpunkt og fasit Skytebanen,

Gruppe 1	1500-1630	Gruppe 2	1630-1800
Gruppe 3	0900-1030	Gruppe 4	1030-1200

Rulleski teknikk, intensitet 1-2, rulleskibanen

Gruppe 1	0900-1030	Gruppe 2	1030-1200
Gruppe 3	1500-1630	Gruppe 4	1630-1800

1300-1400 Teori trening m.m. i kafeteriabygget

1900-2000 Teori kosthold og prosjekt Sunn jenteidrett

FREDAG 2. Juli

Skytetest nr.1 40 ligg og 40 stå

Gruppe 1	0800-1000	Gruppe 2	1000-1200
Gruppe 3	1400-1600	Gruppe 4	1600-1800

Langtur løp / gang, int.1-2 Frammmøte ved resepsjonen

Gruppe 1	1600-1800	Gruppe 2	1600-1800
Gruppe 3	0900-1100	Gruppe 4	0900-1100

1900-2000 Teori hurtighet skyting. Konkurransedrift, i kafeteriabygget



LØRDAG 3. Juli

Komb. rulleski, intensitet 3, hurtighet/ drill skyting

Gruppe 1	0900-1030	Gruppe 2	1030-1200
Gruppe 3	1500-1630	Gruppe 4	1630-1800

Jogg, restitusjon, tøying Intensitet 1t. eller valgfri økt, frammøte v/ leilighetene

Gruppe 1 + 2	1600	Gruppe 3 + 4	0900
--------------	------	--------------	------

1900- Jentene finner på noe opplegg / underholdning

SØNDAG 4. Juli

0830-0840	Innskyting gruppe 1
0840-0850	Innskyting gruppe 2
0850-0900	Innskyting gruppe 3
0900-0910	Innskyting gruppe 4
0915-0930	Skytekonkurranse 20 skudd selvanviser gruppe 1
0930-0945	” gruppe 2
0945-1000	” gruppe 3
1000-1015	” gruppe 4

1030 Start testløp rulleski, ca 7,5 km damer og 10 km herrer

1300-1330 Premieutdeling, avslutning.

FROKOST 0700-0800

LUNCH gruppe 1 + 3 1200-1230
 gruppe 2 + 4 1230-1300

MIDDAG gruppe 1 + 3 1800-1830
 gruppe 2 + 4 1830-1900

KVELDS korn og frukt tas med på hyttene.