

Kretssamling 15/16

Oslo Akershus Skiskytterkrets

Fet 9-10.10. 2010

Utstyr: Rulle Ski (S), Staver (skarpe pigger), skisko, joggesko, våpen, reim, skudd (150), treningsklær, drikketaske/flaske.

- Sørg for å ha en lett treningsdag/hvile torsdag/fredag, slik at dere stiller med overskudd på samlingen.
- Viktig med gode rutiner for restitusjon i etterkant av økter (skifte, nedgåing, drikke, mat)

Skytetrener: Hans Anton Bjørndalen (HAB)

Fysisk trening:

Gruppe 1: 96 personer?

Gruppe 2: 95 personer?

Lørdag 9. oktober:

- Oppmøte på standplass kl 09:30, ALLE
- Trening 1 starter kl 10:00 og varer frem til kl 11:30

Gruppe 1: Basisskyting (3c+ 3e + 4 serier + ”drømmen om 20 lever”). HAB

Gruppe 2: langtur rulleski + løp m/hurtighet/spenst/styrke

- Pause fra kl 11:30-13:00 (inntak av mat og drikke)
- Info fra kretsen
- Trening 2 starter kl 13:00 og varer frem til 14:30

Gruppe 2: Basisskyting (3c+ 3e + 4 serier + ”drømmen om 20 lever”). HAB

Gruppe 1: langtur rulleski + løp m/hurtighet/spenst/styrke

Søndag 10. oktober:

- Gruppe 1 starter kl 10:00 og varer frem til kl 11:30
- Papping av skiver (foreldre hjelp)
- Gruppe 2 starter kl 12:00 og varer frem til kl 13:30
- Hjemreise kl 14:00
(Evt. Felles grilling fra kl 13:00-15:00)

Gruppe 1: Oppvarming med innskyting + I-4 komb (4*ca 5min, p = skyting+1min) + nedgåing 30min.

Start på intervallene er kl 10:45 gruppe 1. (HAB)

Start på intervallene er kl 12:45 gruppe 2. (HAB)

Oppsummering, tilbakemeldinger og evaluering. Hjemreise!

Me sjåast på FET, det blir fett!
Sportslig hilsen
OASK