

Samling NTG/ Kretslaget, Bardufosstun 17. - 19. august

	Fredag	Lørdag	Søndag
1.økt	<ul style="list-style-type: none"> Oppmøte på Tunet kl. 18:00 	<ul style="list-style-type: none"> Testløp normal rulleski med skyting + 30 – 45 min løp 	<ul style="list-style-type: none"> Løpsintervall . 2-3-4-5-4-3-4 (færre drag for de yngste og jentene)
Int.		4 /5 - 1	1 -2
2. økt	<ul style="list-style-type: none"> Rulleski klassisk økt med innlagt styrkestak. 1:30 	<ul style="list-style-type: none"> Basisskyting 1C+ 3B + rolig komb skøyting med halve økta klikk/ skarpt 	<ul style="list-style-type: none"> Rolig kombinasjon klassisk.
Intensitet	1	1	1 - 2

Info:

Velkommen til ei knall samling. Her vil dere få trøkk så det holder!

Dere må ha rulleski for begge stilarter, joggesko, drikkebelte, våpen, reim, ca 400 skudd, pulsklokke, treningsutstyr for både inne og ute, dusjeutstyr sovepose eller sengetøy og ellers personlig utstyr

Etter økta på fredag tar vi gjennomgang av resten av samlingsplanen og annen info.

Samlingen blir svært tøff i forhold til intensitet. Derfor fortsetter vi med dagsrytmen for som vi hadde på forrige samling:

07:00 Vekking

07:30 Frokost

08:30 Trening 1. økt

12:00 Sove / slappe av

14:00 Tørrtrening, fritid, coachingsamtale.

15:00 Middag

16:00 Trening 2. økt

19:00 stilletid

20:30 Felles tørrtrening, fellesmøte

21:30 kveldsmat

22:30 leggetid

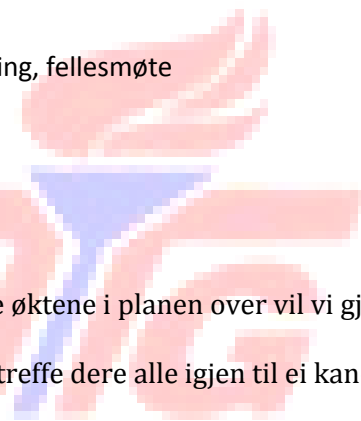
Utenom de oppsatte øktene i planen over vil vi gjennomføre felles tørrtreningsøkter fredag og lørdag.

Jeg gleder meg til å treffe dere alle igjen til ei kanonsamling.

Skiskytterhilsen

Robin Øgård

robin@ntg.no



Norges

Toppidrettsgymnas

Åbum Geilo Kongsvinger Lillehammer Tromsø