**Program for samlinga på Bardufoss 7.-10. oktober**

**Fokus: Teknisk og taktisk trening i konkurransefart. Spesifikk trening, - Sosialt! Bli gode sammen!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Torsdag 7. oktober**  **Oppmøte kl. 17.30- Sjekk inn**  **Fokus:** **Sprintforberedelser** | **Økt start kl.18.00**  **Klassisk i rulleskiløypa med fokus på teknikkstaking i høy fart.**  **Middag: kl.20.00**  **Møte- informasjon** |
| **Fredag 8. oktober**  **Fokus: Øve på å konkurrere i høy fat** | **Frokost kl.0730**  **Prologstart kl.09.30**  **1. Klassisk sprint- prolog+ 3 heat- ned og opprykk.**  **Lunsj kl 1200**  **2. kl.16.30 Rolig langtur løping i terrenget**  **Middag kl.1900**  **Kveldsmat Informasjon** |
| **Lørdag 9.oktober**  **Fokus: Øke farta med ca 5 min pr runde/drag** | **Frokost 07.30**  **Intervallstart kl. 1000**  **Skøyting – lange drag- I4- ca 7 min- 4-5 drag i mye av rulleskiløypa.**  **Lunsj**  **Øktstart kl.16.30**  2**. Oppvarming + styrke**  **Middag kl.19.00**  **Sosialt**  **kveldsmat** |
| **Søndag 10.oktober**  **Fokus: kapasaitet** | **Frokost kl.07.30**  **Intervallstart kl.10.00**  **Hufse intervall 5\*5 min**  **Lunsj kl.12.00**  **Avreise ca kl.13.00** |
| **Utstyr:** | **Skrivesaker**  **Rulleski- klassisk og skøyteutstyr**  **Hjelm- rulleskivest**  **Sengetøy- håndkle**  **Joggesko/terreng sko**  **Godt med treningstøy- varme klær**  **Toalettsaker**  **Drikkebelte- sportsdrikk**  **Ekstra mat- enrgibarer, frukt ol**  **Ekstra staver/pigger**  **Lommepenger** |