**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** |