**Program samling Bardufoss 12-16. november**

**Fokus: Mengdetrening/teknikkfokus/filming. Konkurranseliktrening Sosiale aktiviteter.**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Fredag 12.november** | **Oppmøte kl.17.30**1. **kl.18.00 Langtur skøyting med teknikk og hurtighet**

**4 drag dobbeldans- 4 drag padling.****Ca 1.30 +****Middag kl.20.00****Informasjon** |
| **Lørdag 13.november****Fokus: Øke farten jevnt utover i intervallen****Fokus : Padling** | **Frokost fra klokka 0700****1. Kl. 0900 Intervall klassisk 2\*7 min + 2\*5 min+ 2\*3 min- progressiv fart. Ca 1.45 t****Lunsj kl.12**2**. kl. 16.30 – langtur skøyting med teknikkgrupper- Ca 1.30t****Middag kl.19.00****Sosialt****Kveldsmat kl2100** |
| **Søndag 14.november****Fokus: Diagonalgang****Fokus: Balanse/tyngdeoverføring** | **Frokost fra kl. 0700****1. Langtur klassisk med teknikkgrupper- 3 runder med Nils- stak underveis. Ca 2.5t****Lunsj kl.12.00**2**. kl. 16.30****Rolig skøyting med 2\*10 min uten staver****Ca 1-1.30t****Middag****Kveldsmat kl.2100****Informasjon** |
| **Mandag 15.november****Fokus: Gå godt teknisk i høy fart, i ulikt terreng.** **Gå sammen med andre utøvere-**  **Konkurranselikt.** **Fokus: Øve videre på diagonalgangen- oppgavene du fikk på gruppa.** | **Frokost fra kl. 0700****1. kl.09.00****Hardøkt skøyting- 7\*4 min****Lunsj kl.12.00****2. kl.16.30 Kombiøkt- klassisk + løp****Middag kl.19.00****Kveldsmat kl.21.00****Informasjon** |
| **Tirsdag 16. november****Fokus: Øve på alle de tekniske oppgavene du har fått** | **Frokost fra kl. 0700****1. Kl. 09.00 langtur klassisk, evt kombi klassisk -skate****Lunsj kl.12.00****Hjemreise ca kl.13.00** |

**Ta med:**

**Sengetøy og håndkle (hvis du ikke leier)**

**Klassisk /skøyte utstyr (ekstra staver)**

**Festevoks (sjekk værmeldinga)**

**Badetøy ( mulig å gå i Polarbadet)**

**Joggesko**

**Godt med treningstøy/varme klær**

**Toalettsaker**

**Drikkebelte- sportsdrikk-energibarer**

**Lommepenger**

**skrivesaker**