**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**