****

**Hjemmesamling 16.-18. August**

Åpent junioropplegg 2019/2020

**Felles middag fredag og lørdag**

* Fredag – kl 19 Middag på Heimdal VGS
* Lørdag – kl 19 Pizza og Bowling på Dora Bowling

**Treningsprogram:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Dag** | **1.økt** |  | **2.økt** |  | **Totalt** |
| **16/08** | **Fredag** |  |  | Hurtighet RSS + Styrke  *Oppmøte Heimdal VGS kl 15:50* | 2:00 | 02:00 |
| **17/08** | **Lørdag** | Sprintøkt RSK Granåsen.  Prolog + 4 Heat  *Oppmøte Granåsen kl 08:50*  NB: Lurt å ha med ekstra staver | 2:30 | Langtur løp, rolig restitusjonsøkt  *Oppmøte Granåsen kl 15.50* | 1:45 | 04:15 |
| **18/08** | **Søndag** | *Kombilangtur RSK og RSS*  *Oppmøte kl 08:50* | 3:00 |  |  | 03:00 |

*Totalt: ca 9 timer*