

Treningsamling Bardufoss 22.-25.06.

	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Økt 1. kl. 09.		Hardøkt klassisk 6 x 6 min	Testløp skate sammen med junior	Rolig klassisk
Varighet		2t	2t	3t
Intensitet		I-4	I-5	I-1
Økt 2. kl. 16.	Rolig skate med hurtighet og teknikk	Langtur løp	Rolig klassisk med teknikk	
Varighet	2t	2t	1,5t	
intensitet	I-1-2	I-0,5	I-1-2	
Totalt	2t	4t	3,5t	3t

Oppmøte Bardufosstun kl. 16. Treningsøkten på torsdag starter kl. 17.

Utstyr: Rulleski klassisk og skøyting, ekstra rulleskipigger, hjelm, refleksvest, joggesko.