

SAMLING VIK 2.-6. JULI 2009

Program

Torsdag 2/7:

- 7.30 Oppmøte ESSO i Stryn for dei som køyrer den vegen
7.45 Oppmøte Lote for dei som køyrer den vegen/Avreise frå Stryn
8.00 Ferje Lote-Anda
10.35 Ferje Hella-Vangsnes
11.30-12.45 Innskyting med basisøkt 3c + roleg kombinasjon som forfølgning (6c). Her kjem vi til å stake. Intensitet 1
13.00 Lunsj
16.00-17.30 Praktisk eksempel på gjennomføring av intervalløkt (løp i slak motbakke). 6-7 drag x 4-5 minutt. Joggar roleg ned igjen i pausane. Intensitet 3
18.00 Middag
19.30-19.40 Basisøkt 2b (inne)
23.00 Leggetid

Fredag 3/7:

- 8.00 Frukost
9.00-11.30 Testløp rulleski, skøyting. 5 rundar i 3km (eldre junior/senior). 5 rundar i 2km (yngre junior). Intensitet 4-5.
12.00 Lunsj
16.00-17.30 **Forslag til aktivitet? (Beachvolley?)**
18.00 Middag
19.30-19.40 Basisøkt 2a (Ståande stilling. Innandørs)
23.00 Leggetid

Laurdag 4/7

- 8.00 Frukost
9.00-11.30 Basistrening skyting 2a, 3d, 4b. Økta avsluttast med roleg kombinasjon skøyting + 10 minutt jogg. Intensitet 1
12.00 Lunsj
15.00-17.30 Basistrening skyting med hovudvekt på ståande skytestilling. 2b, 3c, 3d, 4a (styrkekomb.)
18.00 Middag
19.30-19.40 Basisøkt 2b (inne)
23.00 Leggetid

Søndag 5/7

- 8.00 Frukost
9.00-12.00 Roleg langtur. 2.30-3.00 roleg gange/jogg i fjellet. Intensitet 1.
12.30 Lunsj
15.00-17.30 Skytetestar. NSSF test 1 (7a), Tyskertesten (7g) + diverse duellar
18.00 Middag
19.30-19.45 Basisøkt 2e (Ståande stilling. Innandørs)

23.00 Leggetid

Måndag 6/7

8.00 Frukost

9.00-11.00 NSSF test 3 (7b). Roleg kombinasjonstest på intensitet 1 (30+30 skot). Noterar treffprosent

11.30 Lunsj

15.00-16.30 Styrketrening i hall i Vik sentrum?

17.00 Avreise frå Vik

NB! Ta med mykje skot, rulleski og stavar til både skøyting og klassisk, hanskar og hue, hjelm, skisko, joggesko, dyne- og putetrekk, drikkebelte/-flaske, handkle