



# PROGRAM ÅPEN JUNIORSAMLING 2014

## NATRUDSTILEN, SJUSJØEN

### Tirsdag 24. Juni

Fra kl1800-1900 Frammøte v/ kafeteriaen på Natrudstilen.  
Innsjekk på rom v/Åshild Sporsheim

1900-2000 Middag

2000-2030 Info om samlinga, hensikt med øktene, i kafeteriabygget v/Åshild og de andre trenerne

### Onsdag 25. Juni

**Løp intervall i motbakke**, int 4-5 Oppmøte v/kafeen

Gruppe 1 09.30-11.00

Gruppe 2 10.00-11.30

**Basistrening skyting**, kontrollpunkt, oppmøte på skytebanen + restitusjon maks 1t

Gruppe 1 15.30-17.30

Gruppe 2 16.30-18.30

Kl 2000-2130 Teori: Våpentilpasning v/Hanne Thoresen  
Konkurransen våpendrill, kafeen v/Åshild Sporsheim.

### Torsdag 26. Juni

**Basis skyting + rulleskikomb ink staking int 1-2.** Oppmøte skytebanen.

Kontrollpunkt og fasit

Gruppe 1 0900-1130

Gruppe 2 1600-1830

Teori trening i kafeen kl 1300: Sommertrening og høsttrening for juniorer v/Erlend Slokvik

**Langtur klassisk/sykkelløp.** Oppmøte ved kafeen

Gruppe 1 1630-1815

Gruppe 2 0900-1045

### Fredag 27.juni

**Skytetest nr.1** 40 ligg og 40 stå, oppvarming og styrke. Oppmøte skytebanen

Gruppe 1 0900-1100

Gruppe 2 1600-1800

**Rulleski teknikk skøyting**, intensitet 1-2. Oppmøte rulleskibanen

Gruppe 1 1600-1800

Gruppe 2 0900-1100



## Lørdag 28. Juni

### Testløp rulleski start kl 09.30

ca 7,5 km damer og 10 km herrer

### Skytetest, restitusjon løp/sykkel/klassisk+ bevegelighet

1600-1610 Innskyting gruppe 1

1610-1620 Innskyting gruppe 2

1620-1635 Skytekonkurransen 20 skudd selvanviser gruppe 1

1635-1650 ” ” gruppe 2

Etter skytekonkurransen Restitusjonsøkt + bevegelighet – oppmøte får dere vite på skytebanen

Grilling på kvelden og sosial aktivitet.

## Søndag 29. Juni

Alle grupper kl 09.00 langtur løping 2timer+, avslutter med uttøying. Oppmøte ved kafeen.

**Premieutdeling rulleskiløp + skytetester og avslutning kl 13.00 i kafeen eller ute på verandaen hvis godt vær ☺**

FROKOST 0700-0800

LUNCH 1200-1300

MIDDAG 1800-2000

KVELDS korn og frukt tas med på hyttene.