



# PROGRAM ÅPEN JUNIORSAMLING 2013

## NATRUDSTILEN, SJUSSJØEN

### Tirsdag 25. Juni

Innen kl.1900      Frammøte v/ kafeteriaen på Natrudstilen.  
Innsjekk på rom  
1900-2000      Middag  
2000-2030      Info om samlinga, hensikt med øktene, i kafeteriabygget

### Onsdag 26. Juni

**Basistrening skyting**, kontrollpunkt, på skytebanen i rulleskiløypa

Gruppe 1	0800-1000	Gruppe 2	1000-1200
Gruppe 3	1400-1600	Gruppe 4	1600-1800

**Løp intervall i motbakke**, Intensitet 4-5, + bevegelse, frammmøte v/ leilighetene

Gruppe 1	1500-1630	Gruppe 2	1630-1800
Gruppe 3	0900-1030	Gruppe 4	1030-1200

1900-2000      Teori hurtighet skyting. Konkurransedrill, kafeen.

### Torsdag 27. Juni

**Basis skyting + rulleskikomb.** Int.1-2, kontrollpunkt og fasit Skytebanen,

Gruppe 1	1500-1630	Gruppe 2	1630-1800
Gruppe 3	0900-1030	Gruppe 4	1030-1200

**Langtur løp / gang**, int.1-2 Frammøte ved resepsjonen

Gruppe 1	0900-1100	Gruppe 2	0900-1100
Gruppe 3	1600-1800	Gruppe 4	1600-1800

1900-2000      Konkurransedrill NM junior styler ++

### Fredag 28. juni

**Skytetest nr.1** 40 ligg og 40 stå

Gruppe 1	0800-1000	Gruppe 2	1000-1200
Gruppe 3	1400-1600	Gruppe 4	1600-1800

**Rulleski teknikk**, intensitet 1-2, rulleskibanen

Gruppe 1	1500-1630	Gruppe 2	1630-1800
Gruppe 3	0900-1030	Gruppe 4	1030-1200

1300-1400      Teori trening

1900-2000      Underholdningsavdelingens time

### Lørdag 29. Juni

**Komb. rulleski**, intensitet 3, hurtighet/ drill skyting

Gruppe 1	0900-1030	Gruppe 2	1030-1200
Gruppe 3	1500-1630	Gruppe 4	1630-1800

**Styrke, restitusjon, tøyning 1t. eller valgfri økt**, frammmøte v/ leilighetene

Gruppe 1 + 2	1600	Gruppe 3 + 4	0900
--------------	------	--------------	------

1300-1400      Teori trening med elite herrer



## Søndag 30. Juni

0830-0840	Innskyting gruppe 1
0840-0850	Innskyting gruppe 2
0850-0900	Innskyting gruppe 3
0900-0910	Innskyting gruppe 4
0915-0930	Skytekonkurransen 20 skudd selvanviser gruppe 1
0930-0945	” gruppe 2
0945-1000	” gruppe 3
1000-1015	” gruppe 4
1030	Start testløp rulleski, ca 7,5 km damer og 10 km herrer
1300-1330	Premieutdeling, avslutning.

FROKOST 0700-0800

LUNCH gruppe 1 + 3 1200-1230  
          gruppe 2 + 4 1230-1300

MIDDAG gruppe 1 + 3 1800-1830  
          gruppe 2 + 4 1830-1900

KVELDS korn og frukt tas med på hyttene.