

Program super helg i Båtsfjord

Fredag: 19.00-21.00

- Tilpassing av våpen, gjennomgang av liggestilling.
- TT 2G
- 3C (10 skudd)
- Rolig kombinasjon rulleski 1t:
- 4b (30 skudd ligg 13-14år)/(15år-junior 20 ligg +20 stå), 6-8 min løpsti mellom hver skyting.
- Kjapt skifte til joggesko, løping 30min(13-16år) - 1t(juniorer)

Middag/kvelds kl. 20.00-22.00

Lørdag: Frokost fra kl. 07.00 (ta med en banan, brød el. til treningen)

1.økt 15-16 år + juniorer: kl.09.00-12.00

- 3C (10skudd)
- Skytetest NSSF nr. 1
- ca. kl. 10.00 avgang til Syltefjord for rulleski økt. Alle må ha refleks vest og hjelm

1.økt 13-14 år: kl.10.00-12.00

- 3C (10 skudd)
- Skytetest NSSF nr.1
- Rolig løping ca 40min
- Avslutning med to-manns stafett(korte drag), 4 skytinger(5 løpsdrag hver).
- Nedjogg

Kl. 12.30 Lunsj

2.økt kl.15.00-17.00 Jenter

- 3C + wc program rulleski/løp
- Løping 30 min.

1.økt 16.00-18.00 Gutter

- løping 30 min
- 3C + wc program rulleski/løp

KL 18.30 Middag

Søndag: Frokost fra 07.00 (ta med banan, brød el. til treningen)

1.økt kl.09.00-12.00: Alle

- 3C (10skudd)
- 3f Lik spenning før og etter avterekk 10skudd l + 10skudd stå(15år+), på kommando fra trener
- 3d Drill første skudd
- Oppvarming
- Testløpløping. Normal

Kl. 12.00 Lunsj og avreise