



# JENTESAMLING

1. økt	2. økt
<b>Oppmøte fredag kl 17.00</b>	<b>Fredag</b> <b>18.00 – 19.30</b> Skate komb + teknikk trening stafett <b>20.00 Middag</b>
<b>Laurdag</b> <b>09.00 – 10.30</b> Løpsintervaller 4x3 minutt. Frå Rosheim og opp mot fjellandsbyen. Oppvarming + 4 hurtigheidsdrag. Avslutt med nedjogg tøying. Husk nok drikke og banan. <b>11.00 Lunsj</b>	<b>Laurdag</b> <b>16.00 – 18.00</b> Basis skyting og styrkekombinasjon + parøvelsar. Oppvarming + innskyting. 4 øvelsar, 45 sek jobbing, 15 sek pause, skyt = 4-6 seriar. Avslutt med jogg etterpå. <b>18.30 Middag</b> <b>Diverse aktivitetar om kvelden.</b>
<b>Søndag</b> <b>09.00 – 11.00</b> Langtur fjellet. 1.30 – 2.0 timar Husk nok drikke og banan. Oppsummering av samlinga. <b>11.30</b> <b>Lunsj</b>	

**Velkommen til ei helg med trening og sosialt samvær!**