

## PROGRAM ÅPEN JUNIORSAMLING 2015 NATRUDSTILEN, SJUSJØEN

### Tirsdag 23. juni

- Fra kl. 18.00-19.00 Frammøte v/ kafeteriaen på Natrudstilen  
Innsjekk på rom
- 19.00-20.00 Middag
- 20.00-21.00 Info om samlinga, hensikt med øktene, i kafeteriabygget

### Onsdag 24. juni

- Løp intervall i motbakke, int 4-5** Oppmøte v/kafeen
- Jenter 09.30-11.00  
Gutter 10.00-11.30
- Basistrening skyting, kontrollpunkt, oppmøte på skytebanen + restitusjon maks 1t**
- Jenter 15.30-17.30  
Gutter 16.30-18.30
- 19.30-21.00 Teori: Våpentilpasning  
Konkurransen våpendrill, kafeen

### Torsdag 25. juni

- Basis skyting + rulleskikombinasjon inkludert staking int 1-2.**  
Oppmøte skytebanen. Kontrollpunkt og fasit.
- Jenter 09.00-11.30  
Gutter 15.30-18.00
- Langtur klassisk/sykkelløp.** Oppmøte ved kafeen
- Jenter 16.00-17.45 kvart på fire på BB  
Gutter 09.00-10.45
- 19.00 Teori trening i kafeen  
Sommertrening og høsttrening for juniorer

## Fredag 26. juni

**Skytetest nr.1** 40 ligg og 40 stå,+ styrke, bevegelse, koordinasjon, balanse.

Jenter 09.00-11.00

Gutter 16.00-18.00

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

Jenter 16.00-18.00

Gutter 09.00-11.00

Teori skytetrening kl. 13.00 i kafeen.

## Lørdag 27. juni

**Testløp rulleski start kl. 09.30**

ca 7,5 km jenter og 10 km gutter

**Skytetest, restitusjon løp/sykkelløp/klassisk+ bevegelse**

16.00-16.10 Innskyting jenter

16.10-16.20 Innskyting gutter

16.20-16.35 Skytekonkurranse 20 skudd selvanviser jenter

16.35-16.50 ” ” gutter

Etter skytekonkurransen restitusjonsøkt + bevegelse

Grilling på kvelden og sosial aktivitet

## Søndag 28. juni

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

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

FROKOST 07.00-08.00

LUNCH 12.00-13.00

MIDDAG 18.00-20.00

KVELDS korn og frukt tas med på hyttene

Kontaktperson Marian Lyngsaunet [marian.lyngsaunet@skiskyting.no](mailto:marian.lyngsaunet@skiskyting.no), tlf 915 20 548