

Sportslig opplegg Altasamling for 15/16

Måltider og øvrig opplegg for alle

Fredag:

Kl 17-19 Klar til 1.økt i Kaiskuru, Klassisk rulleski
Felles oppvarming med øvelser og gjennomgang rulleskiløype
To grupper, pigging og diagonal hurtighet og teknikk oppover og flatt
Felles avslutning; hurtighetsstafett
Rolig gjennom 2,5 km

Fra kl 18 Frukt og drikke tilgjengelig i Kaiskuru.

Innsjekk og dusj på Gakori skole etter økta.

Kl 19.30 Middag Gakori skole

Kl 22.00 Brødmatt

Lørdag:

Kl 7.30-9.00 Frokost

Kl 10-12 Første økt i Gakori, basisøkt felles med junior
Oppvarmingsrunde løp
3 blandede grupper rullerer:
a) Styrke/stabilitet
b) Balanse, koordinasjon, stabilitet
c) Bevegelighet
Rolig nedjogging

KL 12.30 Lunsj

Andre økt i Kaiskuru. Rulleskirenn eller teknikk i crossløype.

Kl 14.30 Rennkontor åpner i Kaiskuru. Øvrige tider og info; se invitasjon til Altarennnet på rulleski.

Kl 18.30 Middag i Gakori

Kl 20.00 Kaker, kos og felles lagkonkurranse ☺

Kl 22.00 Brødmatt

Søndag:

Kl 7.00 Frokost

Halddemarsjen, sekk med drikke og nødvendig skift er påkrevd.

Alt. 1 Konkurransen. Oppvarming individuelt, fellesstart. Påmeld. Individuelt.

Alt. 2 Langkjøring; skigang, løp i moderat tempo. Start i grupper 30-40 min før
Fellesstarten. Registrering før vi starter.

Kl 13 Lunsj

Pakke og si takk for nå!