



Samlingsplan Voss 29 juni til 5 juli

Sesongs første vekkesamling blir på Voss i perioden 29 juni til 5 juli. Dette blir ei samling med der hovudfokus er mengdetrening.

Som dekan ser av planen under blir det mykje trening. Totalt summen som står på planen er for dei eldste og dei som trenar mest. Me vil til passiar alltid treninga for dei ulike, alders trinna og ut i frå treningstilstand. Så det er viktig at ein er ærlig med seg sjølv og trenarane og held ein god dialog gjennom heile samlinga.

Me vil bu på stadionhuset i Voss ski og tursenter, på fleirsengs rom. Der vil me ha alle måltider med sjølv hushald. Det er veldig viktig om det er nokon som har nokon allergiar, så må ein gje beskjed så snart som moglig.

Når me kjem på samlinga skal planen for sommartreninga, vær klarlagt i OLT. Det blir seinare sendt ut ein oversikt over kven som skal ha samtale når.

Voss er ca. 5 timers bil tur unna, dette betyr at me må ha ein liten bil logistikk. Me veit at det er tre biler som går til Voss per dags dato. Me trenger nokon biler til for å få alle over til Voss. Gje beskjed så fort som moglig viss ein kan bidra her!

Detaljert treningsplan ligger på neste side.

Mvh.

Petter og Espen



Lillehammer Skiklub
Storgata 132,
2615 Lillehammer

Postboks 97,
2604 Lillehammer

Tlf 61 27 58 00
epost post@lillehammer-skiklub.no
www.lillehammer-skiklub.no



		Klokkeslett	Kva	Kor	Økt Legngde		
Lørdag	Økt 1	08:00	Avreise Lillehammer	Håkons Hall			
	Økt 2	17:00	Hurtigheit skøyting	Voss ski og tursenter, rulleskiløypa	01:45		
		21:00	Fellesmøte for samlinga				
Søndag:			Intervall klassisk. Motbakke. 8 min x 4-6. 2 min pause.	Motbakke, mot Hamlagrø			
	Økt 1	08:30	Funksjonell Terskel		02:00		
	Økt 2	16:30	Rest økt løp		01:00		
Mandag	Økt 1	08:30	Langtur løp	Voss ski og tursenter. Mot grønahorgi	02:30		
	Økt 2	16:30	Fotball + styrke	Eimstad. Middag med pizza etterpå	01:30		
Tirsdag	Økt 1	08:30	Langtur skøyting	Mot Skjervet	02:00		
	Økt 2	16:30	Løp		01:30		
Onsdag	Økt 1	08:30	Intervall skøyting: 5 x 5 min. Motbakke	Voss ski og tursenter, rulleskiløypa	01:30		
	Økt 2	16:30	Langtur klassisk	Rundt Vangsvantnent+	02:00		
Torsdag	Økt 1	08:30	Langtur løp	Fjellet, Sveindalen	03:00		
	Økt 2	16:30	Jogg+styrke	Ute i voss ski og tursenter	01:30		
Fredag	Økt 1	08:30	Langtur klassisk	Voss ski og tursenter, rulleskiløypa	01:30		
	Økt 2	13:00	Avreise Voss	Voss ski og tursenter			
Sum					21:45:00	For dei som trene mest	



Lillehammer Skiklub
Storgata 132,
2615 Lillehammer

Postboks 97,
2604 Lillehammer

Tlf 61 27 58 00
epost post@lillehammer-skiklub.no
www.lillehammer-skiklub.no