# Young Star Innlandet

# - Sjusjøen 21-23.juni

**Fredag:**

15:00 – 15:30 Innsjekking!

16:00 Gruppe 1 Rulleskiteknikk *(oppmøte stadion)*

 Gruppe 2 Basisskyting – stillingsjobbing *(oppmøte standplass)*

17.15 Gruppe 1 Rulleskiteknikk *(oppmøte stadion)*

 Gruppe 2 Basisskyting – stillingsjobbing *(oppmøte standplass)*

19:15 Middag

20:00 Sosial happening + Skyteteori

**Lørdag:**

07:30 Frokost

09:00 Hard intervall løping, myrintervall☺

11:30 Lunsj

15:00 Gruppe 1: jogg og styrke

 Gruppe 2: basisskyting

16:30 Gruppe 1: basisskyting

 Gruppe 2: jogg og styrke

19:00 Middag

20:00 Sosial happening!

**Søndag:**

07:30 Frokost

09:00 gruppe 1: Komb skøyting. Vi jobber med erfaringer fra fredag & lørdag

 gruppe 2: Løp med spenst & hurtighet

10.15 gruppe 1: Løp med spenst & hurtighet

 gruppe 2: Komb skøyting. Vi jobber med erfaringer fra fredag & lørdag

12:00 Pakking, lunsj og avreise.