# Samlingsplan YSI, Os i Østerdalen 16.-18. Aug.

**Fredag:**

Innsjekking senest 15:30☺

16:00 gruppe 1: Basis skyting med div skytekonkurranser

 gruppe 2: løp med hurtighet

17:15 gruppe 1:løp med hurtighet

 gruppe 2: basis skyting med div skytekonkurranser

19:00 Middag

20:00 Teori: mentalt fokus skyting

Premie utdeling for skytekonkurranser

Sosialt

**Lørdag:**

09:00 Kombinasjonsøkt rulleski skøyting

 Vi deler inn i grupper og jobber med teknikk og skytetekniske arbeidsoppgaver underveis

12:00 Lunsj

16:00 2. Økt:

Del 1: Skytetrening, basisøkt

Del 2: Løp + styrke

19:00 Middag

20:00 sosial happening!

 Gjennomgang av morgendagens testløp

**Søndag:**

09:00 Testløp. Normal *4 skytinger (4 x Ligg)*

Innskyting kl 09:00. Første start kl 09:45

 Trenerne er behjelpelige med innskyting

12:00 Lunsj, pakking & avreise!