Samlingsplan Dombås

**Trenere: Ingeborg Lunde, Elin Støvern, Kristian Ruud Nesheim, Ada Ringen**

**Trenerkurs: Kjartan Helland**

**Fredag**

15.30: Senest oppmøte

16:30: Vi går oss inn på ski:

* Gruppe 1: balanse trening (bytter halvveis)
* Gruppe 2: skileik (bytter halvveis)
* Gruppe 3: kombinasjon (oppmøte standplass)
* Gruppe 4: kombinasjon (oppmøte standplass)

19:00: Middag

20:00: Evt. Sosialt

23:00: Sovetid!!

**Lørdag**

07:30: Frokost

09:00: Vi går oss inn på ski:

* Gruppe 1: kombinasjon (oppmøte standplass)
* Gruppe 2: kombinasjon (oppmøte standplass)
* Gruppe 3: balanse trening (bytter halvveis)
* Gruppe 4: skileik (bytter halvveis)

11:30: Lunsj

15:30: Løp + styrke (felles)

19:00: Middag

20:00: Info pusse børsa + info morgendagen

23:00: Sovetid!!

**Søndag**

07.30: frokost

09.00: intervaller ski skøyting m/ skyting (felles, 2 og 2 på hver matte)

11.30: lunsj

12.30: hjemreise