**Samlingsplan Youngstar Lillehammer 26-28. Sept. ☺**

**Fredag:**

15.30: Trenerne er på plass, klart for innsjekking

17.00: Gruppe 1: Basisskyting m/ skytekonkurranser

Gruppe 2: Rulleski øvelser (balanse, hurtighet)

18.15: Gruppe 1: Rulleski øvelser (balanse, hurtighet)

Gruppe 2: Basisskyting m/ skytekonkurranser

20.00: Middag

21:00 Konkurranseforberedelser.

23.00: God natt!

**Lørdag:**

07.00 – 08.00: Frokost

09.00: Testløp rulleski skøyting (normalprogram) med filming teknikk

11:00: Lunsj

15.00: Løp til Stampesletta.

15:30: Fotball + styrke/balanse/koordinasjon i budorommet v/ Håkonshall

19.00: Middag

20.00: Felles børsepuss + sosialt.

23:00: God natt!

**Søndag:**

07.00 –08.00: Frokost

09.00: Gruppe 1: løp, spenst og hurtighet

Gruppe 2: Rulleskiteknikk, vi jobber videre med oppgaver fra testløpet

10.15: Gruppe 1: Rulleskiteknikk, vi jobber videre med oppgaver fra testløpet

Gruppe 2: løp, spenst og hurtighet

12.00: Lunsj – avreise.