**Samlingsplan Youngstar Lillehammer 11.-13. Sept**

**Fredag:**

15.30: Trenerne er på plass, klart for innsjekking

17.00: Gruppe 1: Basisskyting m/ skytekonkurranse

Gruppe 2: Rulleski øvelser (balanse, hurtighet)

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

Gruppe 2: Basisskyting m/ skytekonkurranser

20.00: Middag

21:00 Idrettsernæring.

23.00: God natt!

**Lørdag:**

07.30 – 08.00 Frokost

09.00: Testløp rulleski skøyting (normalprogram)

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:**

07.30 –08.00: Frokost

08.30: Figurskyting

10:00 Langtur løp med stigningsløp og muligens bading?!

12.00: Lunsj – avreise.