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

**Fredag:**

15:30: Trenerne er på plass, klart for innsjekking

17:00: Alle: Ski skøyting; *Litt leik, noe uten staver, noen stafetter.*

 *Vi deler opp i grupper*

19:30 Middag

20.30: Møte

21:30 Kvelds

23.00: God natt!

**Lørdag:**

08.00 – 09.00 Frokost

10:00: Ski skøyting komb.

13:00: Lunsj

15.00: Felles tørrtrening

15:30: Løp & styrke. *Hurtighet + spenst på løpedelen*

19.00: Middag

20.00: Sosialt.

23:00: God natt!

**Søndag:**

08.00 –09.00: Frokost

10:00: Ski skøyting komb. Stafetter og skytekonk.

13:00 Lunsj

14:00 Pakking og avreise.