

Samling Trysil 11. – 13. august 2017

Fredag 11. august.

Oppmøte: Kl. 19:00 ved Høydehuset (Sjumilskogen). Møt i treningsklær, vi starter med en joggetur.

20:00 Møte

21:00 Kveldsmat

23:00 God natt

Lørdag 12. august.

08:00 Frokost

09:00 Avmask ti l skytebanen. 1. økt - Skyting + rullski

12:00 Lunsj

15:00 Intervall I5. 5*4 min skigang opp slalombakken

17:30 Middag

19:00 Møte + sosialt

21:00 Korn til kvelds

23:00 God natt

Søndag 13. august.

08:00 Frokost

09:00 Skyting + styrketrening

12:00 Lunsj

13:00 Avreise