

Samling Lillehammer 22. – 24. juni 2018

Fredag 22. juni.

Oppmøte: Kl. 19:00 ved Birkebeineren Skistadion, det røde huset bak tribunene. Møt i treningsklær, vi starter med en joggetur.

20:00 Kveldsmat

20:30 Puss og Stell av gevær

21:30 Sosialt

23:00 God natt

Lørdag 12. august.

08:00 Frokost

09:00 Treningsøkt 1:

- Intervall - løp motbakke.

12:00 Lunsj

Foredrag: Foredrag YX MOT

15:00 Treningsøkt 2:

- Basisskyting
- Oppvarming på rulleski
- Styrketrening

18:30 Middag

19:30 Møte (blandt annet Ren Utøver)

20:00 Møte + sosialt

21:00 Korn til kvelds

23:00 God natt

Søndag 13. august.

08:00 Frokost

09:00 Treningsøkt 1

- Skyting (ink. skytetest 30 + 10)
- Rulleski

12:00 Lunsj

13:00 Avreise