

Samling Trysil 14. – 16. september 2018

Fredag 14. september.

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 15. september.

08:00 Frokost

09:00 Intervall I5. 5*4 min skigang opp slalombakken

12:00 Lunsj

15:30 Restitusjonsøkt.

17:00 Skyteøkt med skytetest

19:00 Middag

20:00 Møte + sosialt

21:30 Korn til kvelds

23:00 God natt

Søndag 16. september.

08:00 Frokost

09:00 Skyting + styrketrening

11:30 Lunsj

12:00 Smørekurs for (foreldre og utøvere) med Tor Olav Håkenrud (smører. for skiskytterforbundet).

13:00 Avslutning og avreise