

## Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Innlandet

Sted: Birkebeiner Stadion, Lillehammer

Dato: 27.-29. september 2019

Kontaktperson fra krets: Syver Berg-Domås 997 03 775

Kontaktperson fra NSSF: Vegar Rolfsrud 976 93 662

NSSFs ressurspersoner: Audun Svartdal, Marie Nørstebø, Karoline O.

Knotten, Karoline Erdal, Ida Lien og Kristina Skjevdal

Instagram: **#skiskyttermedmot**

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 17:30	<b>Frammøte</b> Birkebeineren Skiskytterstadion (Kjør rundt stadion, inn på baksiden til et stort rødt hus).	Kretsen
Kl: 18:00	<b>Økt, kan være spenst/hurtighet/styrke</b> Rolig joggetur med innlagt spenst/hurtighet.	Kretsen og Marie Nørstebø
Kl: 19:30	<b>Middag / kveldsmat</b>	Kretsen
Kl: 20:00	<b>Foredrag utholdenhet</b> Fellesarealet/klasserommet	Vegar Rolfsrud og Marie Nørstebø
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 08:00	<b>Frokost</b>	Kretsen
Kl: 09:30	<b>Intervall – løping</b> <b>Økta varer ca 1 time og 30 min</b> 6*3min med fokus på god innkjøring og utbytte av økta. Refleksjon etter endt økt. ca 10 min	Kretsen, Marie Nørstebø, Vegar Rolfsrud
Kl: 11:30	<b>Lunsj</b>	Kretsen
Kl: 13:00	<b>Foredrag stående skyting</b> Utøverne må huske å ta med våpen Fellesrommet/klasserommet	Vegar Rolfsrud og Marie Nørstebø

Kl: 14:00	<p><b>Gruppe 1:</b> Stående skyting basis</p> <p><b>Gruppe 2:</b> Rulleski skøyting. Basisferdigheter - leik på rulleski (sisten, bandy, slalom, har'n osv)</p> <p>Gruppene bytter etter 1 time</p> <p>Refleksjon etter endt økt. ca 10 min</p>	<p>Kretsen, Karoline O. Knotten og Vegar Rolfsrud</p> <p>Marie Nørstebø og Kristina Skjevdal</p>
Kl: 18:30	Middag	Kretsen
Kl: 19:30	Sosialt opplegg	Kretsen
<b>Søndag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarlige</b>
Kl: 08:00	<b>Frokost</b>	Kretsen
Kl: 09:00	<p><b>Gruppe 1</b> Skytetest 30 – 10 Skytes på 10 delt skive, 30 skudd ligg og 10 skudd stående. Det er ikke lov til å se i kikkert /skru underveis i testen.</p> <p><b>Gruppe 2</b> Rulleski teknikk - skøyting</p> <p>Gruppene bytter etter 1 time og 15 min</p>	<p>Kretsen, Marie Nørstebø og Vegar Rolfsrud</p> <p>Audun Svartdal, Karoline Erdal og Ida Lien</p>
Kl: 12:00	<b>Lunsj</b>	
Kl: 13:00	<b>AntiDoping – Ren Utøver</b> Alle utøverne gjør dette på egen mobil.	Marie Nørstebø og Vegar Rolfsrud
Kl: 14:00	Langtur løp 1 time og 45 min	Kretsen, Marie Nørstebø, Karoline Erdal og Ida Lien