

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Innlandet

Sted: Dombås skiarena

Dato: 8.-10. november 2019

Kontaktperson fra krets: Syver Berg-Domås 997 03 775

Kontaktperson fra NSSF: Vegar Rolfsrud 976 93 662

NSSFs ressurspersoner: Henrik L'Abée-Lund og Marie Nørstebø

Instagram: #skiskyttermedmot

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 17:30	Frammøte Dombås skiarena	Kretsen
Kl: 18:00	Tilvenningsøkt ski - skøyting (Skileik i flatt område: utfordre balanse, koordinasjon, tyngdeoverføring osv.)	Henrik L'Abée-Lund og kretsen
Kl: 19:30	Middag / kveldsmat	Kretsen
Kl: 20:00	MOT foredrag og utdeling av prisen Skiskytter med MOT	Vegar Rolfsrud fra NSSF og foredragsholder fra MOT v/ Sigrid Setsaas
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 08:00	Frokost	Kretsen
Kl: 09:00	Rolig kombinasjon skøyting Gruppe 1 teknikktraining – skøyting Gruppe 2 rolig kombinasjon – skøyting Gruppene bytter etter ca 1 time.	Henrik L'Abée-Lund og Marie Nørstebø Kretsen og Vegar Rolfsrud
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen
Kl: 13:00	Sunn Idrett	Ingrid Bjørklímárk

Kl: 14:00	Mellommåltid	
Kl: 15:00	Styrketrening Oppvarming og sirkeltrening Refleksjon etter endt økt. ca 10 min	Kretsen, Henrik L'Abée-Lund og Marie Nørstebø
Kl: 16:30	Frukt etter endt økt	Kretsen
Kl: 18:00	Puss og stell av våpen	Henrik L'Abée-Lund og Marie Nørstebø
Kl: 19:30	Middag	Kretsen
Kl: 20:30	Sosialt opplegg	Kretsen
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 08:00	Frokost	Kretsen
Kl: 09:00	Testløp, kretsen lager opplegget her.	Kretsen, Henrik L'Abée-Lund, Marie Nørstebø og Vegar Rolfsrud
Kl: 12:00	Lunsj	
Kl: 14:00	Langtur klassisk (om mulig på fjellet) Økta varer 1 time og 45 min	Kretsen, Henrik L'Abée-Lund, Marie Nørstebø og