

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Innlandet

Sted: Birkebeineren, Lillehammer

Dato: 04-06 September

Kontaktperson fra krets: Syver Berg-Domås 997 03 775

Kontaktperson fra NSSF: Steffen Solhaug Sæther 464 70 877

NSSFs ressurspersoner: Ole Andreas Flotten og Håvard Bogetveit

Instagram: **#skiskyttermedmot**

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 17:00	Frammøte Kretsen ønsker velkommen til samling og gir litt praktisk info.	Kretsen
Kl: 18:00	Økt: koordinasjon/styrke/bevegelighet (Kretsen beskriver økta og varighet på økta) (intro til basistrening og fortelle hvorfor dette er viktig)	Ansvar: Kretstrenerne Håvard og Ole Andreas er med
19:30	Kveldsmat	Kretsen
20:00	MOT foredrag og utdeling av prisen Skiskytter med MOT	MOT og Steffen
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 08:00	Frokost	Kretsen
Kl: 09:00	AntiDoping, Ren utøver Gjøres på egen mobil	Steffen
Kl: 09:30	Gruppe 1: Intervall – løping Økta varer ca 1 time og 30 min Kjøres enten som pyramideintervall, eller type 6*3min med fokus på god innkjøring og utbytte av økta. Refleksjon etter endt økt. ca 10 min	Syver og Steffen

	Gruppe 2: Rulleski skøyting – teknikk. Økta varer ca 1 time og 30 min	Ole Andreas og Håvard
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen
Kl: 13:00	Film Eat move sleep	Steffen
Kl: 14:30	Gruppe 1: Rulleski skøyting – teknikk. Økta varer ca 1 time og 30 min Gruppe 2: Intervall – løping Økta varer ca 1 time og 30 min Kjøres enten som pyramideintervall, eller type 6*3min med fokus på god innkjøring og utbytte av økta. Refleksjon etter endt økt. ca 10 min	Ole Andreas og Håvard Steffen og Syver
Kl: 16:30	Mellommåltid	Kretsen
Kl: 17:30	Basistrening liggende skyting	Ansvar: Syver og Steffen Ole Andreas og Håvard er med
Kl: 19:00	Middag	Kretsen
Kl: 20:00	Sosial aktivitet	Krets
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 07:30	Frokost	Kretsen
Kl: 08:30	Foredrag stående skyting Utøverne må huske å ta med våpen	??
Kl: 10:00	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. Basisskyting stående etter endt test. Hele økte varer ca 1time og 15 min	Kretstrenerne + NSSF
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen

Kl: 13:00	Langtur løp 1t og 45 min	Kretstrenerne og NSSF
Kl: 15:00	Dusj og hjemreise	Krets