### **Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!**

**Region:** Innlandet  
**Sted:** Birkebeineren Skistadion  
**Dato:** 7.-9. oktober  
**Kontaktperson fra krets:** Syver Berg-Domås 99703775  
**NSSFs ressursperson:** Halvor Tjøntveit 98816031 og Kristina Skjevdal 95988973  
Instagram: **#skiskyttermedmot @norges.skiskytterforbund**Nettside:[**skiskyttermedmot.no**](https://www.skiskyttermedmot.no/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fredag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 17:00 | **Oppmøte og registrering** Sportellet på Birkebeineren skistadion | NSSF og kretsen |
| 17:30 | **Velkommen!** Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info. | NSSF og kretsen |
| 18:00 | **GRUPPE 1 Skyteøkt: Basisskyting liggende (barmark)** | Halvor Tjøntveit, Syver Berg-Domås og U23 utøvere |
| 18:00 | **GRUPPE 2 Skøyteteknikk på rulleski** | Kristina Skjevdal og U23 utøvere |
| 19:45 | **Middag** | Kretsen |
| 20:30 | **Foredrag MOT** | Ida fra MOT |
| **Lørdag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 08:00 | **Frokost** | Kretsen |
| 09:30 | **GRUPPE 1 OG 2 Intervalløkt løping** Økten varer ca. 1 time og 30 min Refleksjon etter endt økt ca. 10-15 min kombinert med uttøying. | Halvor Tjøntveit, Kristina Skjevdal og U23 utøvere |
| 12:00 | **Lunsj** | Kretsen |
| 15:00 | **GRUPPE 1 Skøyteteknikk på rulleski** | Kristina Skjevdal og U23 utøvere |
| 15:00 | **GRUPPE 2 Skyteøkt: Basisskyting liggende (barmark)** | Halvor Tjøntveit, Syver Berg-Domås og U23 utøvere |
| 16:30 | **Mellommåltid** | Kretsen |
| 19:00 | **Middag** | Kretsen |
| 20:00 | **Foredrag: Treningsplanlegging og treningsdagbok** | Halvor Tjøntveit, Kristina Skjevdal og Syver Berg-Domås |
| **Søndag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 08:00 | **Frokost** | Kretsen |
| 08:45 | **Ren Utøver** Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC | Halvor Tjøntveit og Kristina Skjevdal |
| 10:00 | **GRUPPE 1 OG 2 Skyteøkt: Introduksjon til stående skyting (barmark)** | Sivert Bakken, Halvor Tjøntveit, Kristina Skjevdal og U23 utøvere |
| 11:30 | Lunsj | Kretsen |
| 13:00 | **Langtur løp** 1t og 45 min | Foresatte er velkomne til å være med på langturen! |
|  | **Mellommåltid** | Kretsen |
| 15:00/15:30 | **Dusj og hjemreise** |  |