

## Samling Os 23. – 25. august 2024

**Velkommen til første samling i år. Samlingen vi ha mest fokus på skyting. Du trenger derfor ikke rulleski på denne samlingen, vi kommer mer tilbake til det på senere samlinger.**

### Fredag 23. august.

Oppmøte: Kl. 19:00 ved brakkeriggen på stadion. Møt i treningsklær, vi tar en liten rolig jobbetur så snart vi er på plass.

20:30 Kveldsmat og bli-kjent møte.

23:00 God natt.

### Lørdag 24. august.

08:00 Frokost.

09:30 1. økt. Intervall: løp/skigang.

12:00 Lunsj.

15:00 Møte om neste økt – skyting.

15:30 2. økt.

Del 1: Skyteøkt. Jobbe med ligg-stilling.

Del 2: Styrketrening.

18:00 Middag.

19:00 Møte.

23:00 God natt.

### Søndag 25. august.

08:00 Frokost.

09:30 Trening.

Del 1: Skyting.

Del 2: Kombinasjon – Løp og skyting.

12:30 Lunsj.

13:30 Avslutning og avreise.