

	1.økt	2.økt	Digital kveld
Man	Reise - ankomst	Skog-o (momentøkt 1)	Velkomst m/sosialt
Tir	Skog-o (momentøkt 2)	Sprint-o (momentøkt 3)	Analyse sprint/forb. Sprint konk
Ons	Kort o-økt (momentøkt 4)	Løping i vann	Tema læring + sosialt
Tor	Konkurransen - SPRINT	Styrke	Analyse sprint konk
Fre	Skog-o (momentøkt 5)	Hvile	Analyse skog-o/forb. Mellom konk.
Lør	Konkurransen - MELLOM	Spinning	Analyse mellom konk + sosialt
Søn	Langtur m/kart (momentøkt 6)	Utsjekk - Hjemreise	

*Øktene og oppmøtetider vil bli fordelt mellom de ulike treningsgruppene

INNHOOLD

«ÅPEN SAMLING»

uke 9

- Gode o-økter i skog og by (2 treningsløp, 6 moment-o-økter)
- “Konkurransen-liknende matche økter”
- Spennende terreng og varierte innhold
- Mulighet for å delta på digitale analyser & læring