



## Team Sjusjøen 2010: Samling 4 – Torsby 2.9.-4.9.

Det innkalles med dette til årets fjerde samling. Vi reiser til Torsby for å vedlikeholde skifølelsen. Fokus er mengde og I3, teknikk og noe hurtighet. Vi legger att rulleskia hjemme, og prioriterer ski. Det blir noe løping for å skape muskulær variasjon.

For de som ikke kan komme før fredag, har vi reservert et rom til søndag. Ønsker noen å forlenge samlinga, gi beskjed på e-post til meg. Vi bor på Valbergsången Sportell i gangavstand fra tunnelen. Har bestilt lunsj og middag, så ordner vi frokost og kvelds sjøl.

**Oppmøte:** Klare til økt i skitunnelen kl 0900 torsdag 2.september. Avtal samkjøring fra Ringsaker/Oslo, og informer meg om hvem som kjører sammen.

**Ta med:** Ski, klassisk og skøyting  
Joggesko  
Drikkebelte, drikkepulver, og barer/treningsmat til eget bruk.  
Sengetøy og håndkle.  
Matte/med ball for styrketrening

**Plan:** Tor : 1.Skøyting I1 med teknikkfilming  
2. Klassisk I3

Fre: 1. Skøyting I1 innlagt hurtighet  
2. Klassisk I1 innlagt hurtighet

Lør: 1. Skøyting I3  
2. Restitusjon I1 etter hjemkomst, valgfri bev form.

Vel møtt til samling!

Gi beskjed om eventuelle sjukdomssituasjoner eller forfall så fort som mulig. Husk å stille på samling med godt overskudd! ☺

MVH

John Anders  
[90971625/joh-anga@online.no](mailto:90971625/joh-anga@online.no)