



## Team Sjusjøen 2010: Samling 5 – kapasitet 15.9.-19.9.

Det innkalles med dette til årets femte samling.

### **NB! HUSK å slippe opp på mengdetrening og skap overskudd inn mot kapasitetsperioden!**

**Oppmøte:** Parkeringsplassen Alpinsenteret Hafjell, kl 0900. Vi starter samlinga med økt opp Hafjelltoppen, se program. Vi kjører til Natrudstilen etter økta, hvor vi skal bo på hytter. Vi spiser lunsj og middag på kafeen. Samlinga avsluttes søndag etter lunsj. Kretssamling/miljøsamling starter fredag. Det er klassisk piggetest med kretslaget tirsdag den 21. fra Håkonshall til Birkebeineren, denne er åpen for de av oss som har lyst.

**Ta med:** Niste til etter 1.økt onsdag.  
Korte staver for elghufs  
Rulleski og staver, klassisk og skøyting. Ekstra stavpigger +Hjelm.  
Sykkel MTB, reserveslanger, sykkelsko, hjelm.  
Joggesko for grus og myr  
Drikkebelte, drikkepulver, og barer/treningsmat til eget bruk.  
Sengetøy og håndkle.  
Gymmatte og ev medisinball for styrketrening.

**Plan:**

Ons: 1. Elghufs/skigang i Hafjell: 5 (I3)-5 (I4) -3-2-5-3-2-5 (I4/I5)-5 (I4)-5 (I3) P:2min  
2. Restitusjon sykkel I1 + stab/styrke

Tor : 1."Langtur" I1 rski klassisk innlagt restitusjonsdrag I2, 3x7min.  
2. I1 løping, innslag av spenst og imitasjonsøvelser.

Fre: 1. Klassisk I4 Nordsetervegen: 7x6min  
2. I1 sykkel med fokus på lette gir.

Lør: 1. Langtur I1 rski skøyting innlagt rest drag I2 3x7min. Felles med kretslaget.  
2. Restitusjon I1 løp/skigang + stab/styrke

Søn: 1. Natrudstilstest skøyting 15km felles med kretslaget.  
2. Restitusjon valgfri I1 økt etter hjemkomst.

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)