**Träningsprogram Exempel**

**Torsdag** 15:00 Samling **OMBYTTA för träning (Skejt)**, vid stadion (Stugor fås efter kl. 16)

 15:15 Skidor (F) Teknikövningar utan/med stavar 1h + egen åkning 1-1:30h (A1)

 18:30 Middag

 Kvällsfika

 22:00 Läggdags

**Fredag** 7:30 Frukost

 9:00 Komb.träning 1,5-2h (A1/A2) + egen åkning (A1). Totalt 2-2:30h

 12:00 Lunch

 15:30 Skidor (K) Teknikövningar utan/med stavar 1h + egen åkning 1-1:30h (A1)

 18:30 Middag

 Kvällsfika

 22:00 Läggdags

**Lördag** 7:30 Frukost

 9:00 Komb.träning 1,5h (A3) + egen åkning (A1). Totalt 2-2:30h

 12:00 Lunch

 15:30 Skidor (K) 1h lugn åkning med 10st impulser + 1:30 (A1)

 18:30 Middag

 Kvällsfika

 22:00 Läggdags

**Söndag** 7:30 Frukost

 9:00 Komb.träning med kortare tävlingsinslag + egen komb/åkning. Totalt 2h

 12:00 Lunch

 Programmet kan komma att ändras beroende på anpassning till skyttetider/aktiviteter etc.

**Utrustning:**

Skidor/pjäxor/stavar för skate och klassiskt, vätskebälte/sportdryck, gevär, 500 skott/deltagare, löpskor, sängkläder, vinterkläder mm.

Ta med kikare och vallaställ ni som har.