

DETALJPROGRAM

Torsdag Middag fra kl. 19.....
21:00 – 22:00 Langrennsteknikk – viktige grunnprinsipp

Fredag

07:30 Frokost starter
09:00 **Økt 1** - Langrennsteknikk
09:45 - 10:00 filming gruppe 1
10:00 - 10:15 filming gruppe 2
10:15 - 10:30 filming gruppe 3

11:00 - 11:45 Videogjennomgang gruppe 1
11:45 - 12:30 Videogjennomgang gruppe 2
12:30 Lunsj
13:15 - 14:00 Videogjennomgang gruppe 3

15:00 **Økt 2** - teknikktraining. (Dobbelttak og pigging)
15:20 - 15:40 filming gruppe 1
15:40 - 16:00 filming gruppe 2
16:00 - 16:20 filming gruppe 3

17:00 - 17:45 Videogjennomgang gruppe 1
17:45 - 18:30 Videogjennomgang gruppe 2
19:00 Middag
20:00 - 20:45 Videogjennomgang gruppe 3

Lørdag

07:30 Frokost starter
09:00 **Økt 1** - fortsetter med egne arbeidsoppgaver
09:45 - 10:00 filming gruppe 1
10:00 - 10:15 filming gruppe 2
10:15 - 10:30 filming gruppe 3

11:00 - 11:45 Videogjennomgang gruppe 1
11:45 - 12.30 Videogjennomgang gruppe 2
12:30 Lunsj
13:15 - 14:00 Videogjennomgang gruppe 3

15:00 **Økt 2** (mulighet for friteknikk)
19:00 Middag

Søndag

08:00 Frokost starter
09:30 Teknikktrening - finpuss
12:00 Lunsj og hjemreise

Det kan bli noen justeringer.