

DETALJPROGRAM TEKNIKKSAMLING

Torsdag

21:00-22:00

Middag fra kl. 19 og utover
Langrennsteknikk – teori, 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 videre med egne arbeidsoppgaver
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

Økt 1 Teknikktraining – finpuss

12:00

Lunsj og hjemreise

Det kan bli noen justeringer.

