

Program samling / skikurs

Torsdag:		Oppmøte i løpet av kvelden
	19:00	Middag
	21:00 -22:00	Forberedende teknikkteori
Fredag:	07:30	Frokost starter
	09:00	Teknikktrening i løypa med videofilming
	11:00	Videogjennomgang i grupper
	12:30	Lunsj
	13:15	Videogjennomgang i grupper
	15:00	Teknikktrening. Gjennomgang og filming av dobbelttak
	17:00	Videogjennomgang (gruppe 1 og 2 før middag)
	19:00	Middag
	20:00	Videogjennomgang (gruppe 3)
	(21:30	evt. forberedende teknikkteori for nyankomne fredag)
Lørdag:	07:30	Frokost
	09:00	Teknikktrening med videofilming
	12:30	Lunsj (før og etter lunsj blir det videogjennomgang i grupper)
	15:00	Trenerne er tilgjengelige i løypa for individuell rettleiding.
	19:00	Middag
Søndag:	08:00	Frokost
	09:00	Teknikktrening. Finpuss
	12:00	Lunsj og avslutning.

Det kan bli små justeringer ift. måltider.