



SØR-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS



VELKOMMEN TIL STOK-samling 5.-7. november

Toppidrettsutvalget inviterer til samling for satsende løpere i kretsen fra 15 år.
Påmelding på Eventor!

Program for helga:

Fredag 5.februar

19:00 – Intervalltrening i Ranheimshallen.

Oppvarming ute eller inne fra kl 19:00, intervallstart kl 19:30.

Planen for økta er 8-10x1000 m med start hvert 5.min, yngre løpere kan løpe 800 m drag (fortsatt start hvert 5. min).

Lørdag 6.februar

10:00 – Sprintprolog ved Hårstad skole – Fokus på veivalg. Det kan bli lagt inn forbudte områder og fiktive sperringer på kartet.

Legg inn en rolig langtur etter prologen, for å få litt lengde på økta.

13:00 – Heimdal Videregående skole

Infeksjoner og skader – Hvordan forebygge?

Foredrag og diskusjoner rundt sykdom og skader.

14:30 – Puljesprint ved Byåsen Videregående Skole – Startpuljer ut fra resultatene i prologen (4-6 løpere i hvert heat)

Søndag 7.februar

10:00 – Rolig langtur på ski (klassisk) – Oppmøte Ferista P-plass. Vi deler oss i grupper ut fra tempo og lengde på økta, men prøver å legge inn noen felles samlingspunkter underveis. Ta med drikke og litt næring for påfyll underveis.

Vel møtt til en god treningshelg!