

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Nordland

Sted: Skillevollen, Mo i Rana

Dato: 16.-18. juni 2023

Kontaktperson fra krets: Nancy Schreiner: nancy.schreiner@ranagruber.no tlf.: 950 00 869.

Kretstrener: Hanne Kråkstad Johansen, tlf. 958 65 855.

Kontaktperson fra NSSF: Kristina Skjevdal kristina.skjevdal@skiskyting.no, tlf. 959 88 973.

NSSFs trenere: NSSF rekruttlandslag damer og Halvor Jørstad, trener rekrutt damer

Instagram: #skiskyttermedmot @skiskytterforbundet

Nettside: skiskyttermedmot.no

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	Oppmøte og registrering Skillevollen Motell	NSSF samlingsleder og kretsen
17:30	Velkommen! Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF samlingsleder og kretsen
18:00	Kombinasjonsøkt rulleski + skyting	NSSF trenere og kretstrenerne
19:45	Middag	Kretsen
20:30	Sosiale aktiviteter	NSSF trenere og kretsen
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	Frokost	Kretsen
08:45	Foredrag: TRENINGSPLANLEGGING OG INTENSITETSSTYRING/HVILE	NSSF trenere
10:00	GRUPPE 1: Basiskyting Basiskyting liggende GRUPPE 2: Rulleski Teknikk + lek	Hanne på standplass og Rekruttjentene på rulleski

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

11:00	GRUPPE 1: Rulleski Teknikk + lek GRUPPE 2: Basiskyting Basiskyting liggende	Hanne på standplass og Rekruttjentene på rulleski
12:30	Lunsj Introduksjon til Antidoping og gjennomføring av Ren Utøver Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC	Kretsen
15:00	Intervalløkt løping Refleksjon etter endt økt ca. 10-15 min kombinert med uttøying.	Rekruttjentene
16:30	Mellommåltid	Kretsen
18:00	MOT	MOT
19:00	Middag	Kretsen
20:00	Sosial aktivitet	NSSF trenere og kretsen
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	Frokost	Kretsen
08:45	Foredrag – STÅENDE SKYTING	Hanne
10:00	Skyteøkt: Introduksjon til stående skyting (barmark)	NSSF trenere og kretstrenere
11:30	Lunsj	Kretsen og NSSF samlingsleder
13:00	Langtur løp 1t og 45 min	Kretstrenere
15:00/15:30	Mellommåltid, dusj og hjemreise	Kretsen