

LANDSDELSAMLING 10.-12. mai 2019 - Region Nord og Region Innlandet

Fredag	Hva	Bane 1	Bane 2	Fysisk trening	Dommer	
15:15	Måltid + Innsjekking + forbredelse (Litt mett - pastasalat + brød)					
16:00 - 16:30	Møte					
16:30 - 18:30	Trening 1 Fase 4	Jenter RN/RI 1 Knut Ove RLT	Gutter RN/RI 1 Jan Thomas RLT		Deltar på trening 1 på trening 4 par RI + Instr. Fagtema 18:30 - 20:30 Beep-test 20:30	
18:30 - 20:30	Trening 1 Fase 4	Jenter RN/RI 2 Knut Ove RLT	Gutter RN/RI 2 Jan Thomas RLT			
19:30 - 21:00	Middag i CAG - Taco (servering Gruppe 1 kl.19:30 og gruppe 2 kl.21:00)					
22:00	God natt					
Lørdag	08:00-22:00	Hva	Bane 1	Bane 2	Fysisk trening	Dommer
08:00 - 09:00	Frokost i CAG (Tine produkter og brød + frukt)					
08:30 - 10:30	Trening 2	Gutter RN/RI 1	Gutter RN/RI 2	Jenter - FYS	Deltar på trening 2 Fagtema 10:30-11:30	
09:30 - 11:30	Trening 2	RLT	RLT	08:30-10:00		
	Fase 4	Hovddel	Hoveddel	10:00-11:30		
08:30 - 11:30	Fys - Jenter	Jan Thomas	Jan Thomas	FYS-Trener		
11:30 - 12:30	Lunsj i CAG - Sushi - brød - grøt Mellommåltid: God morgen yougurt, banan og Litago					
12:30 - 14:30	Møte/foredrag: Livsstil i tråd med toppidretten - det grunnleggende før optimalisering! Camilla Aasen Mæland, Fagansvarlig ernæring - Olympiatoppen Innlandet					
15:00 - 16:15	Kamp 1	RN 1 - RI 1 - G		Møte jenter	1 par	
17:30 - 18:30	Kamp 2	RN 2 - RI 2 - G		16:30-17:30	1 par	
18:45 - 19:45	Kamp 3	RN 1 - RI 1 - J		Møte gutter	1 par	
20:00 - 21:00	Kamp 4	RN 2 - RI 2 - J		19:00-20:00	1 par	
19:30 - 21:00	Middag - Lasagne + brød - Gutter og Jenter (servering kl.19:30 og 21:00)					
22:00	God natt					
Søndag	08:00-16:00	Hva	Bane 1	Bane 2	Fysisk trening	Dommer
07:30 - 09:00	Frokost i CAG (Tine produkter og brød + frukt)					
08:30 - 11:30	Video analyse	Video analyse	0830-1030	Gutter - FYS	Deltar på trening 0830-1030 Fagtema 1030-1100	
	Trening - fase 4	Jenter RN/RI 1	Jenter RN/RI 2	RNI1:0830-1000		
	Tester	0930-1130	Video analyse	RNI2:1000-1130		
11:00 - 12:30	Lunsj i CAG - Kyllinggryte (servering kl.11:00 og 11:45)					
13:00	Ferdig med utsjekk fra GIS + RN pakker i bussen					
13:00 - 13:30	Video analyse		Gutter		Video analyse	
13:30 - 14:00	Video analyse		Gutter		Video analyse	
14:00 - 16:00	Spilltrening	Jenter	Gutter		Deltar på trening 3 Deltar på trening 3	
	Fase 4	40 spillere	40 spillere			
16:15	Avslutning - Nistepakke (Baguett, God morgen + Litago) - Hjemreise					