



## FSS 1.0 Norrvalla 14 – 18.06 2020

Detta är lägerprogrammet för säsongens första läger.

Lägret startar med matt-kontroller, österbottningarna är först ut på måndag förmiddag och ni som kommer längre bort ifrån kör på eftermiddagen, m.a.o. kan de som kommer längre ifrån komma med morgontåg till lunchen. Lägret börjar med lunch på måndag (15.6) och avslutas med lunch på torsdag (18.6). *OBS. Elit-gruppen anländer redan på söndag o kör matt-kontrollerna på sö. Eftermiddag. (Ingen lunch på norrvalla)*

*Öid startar lägret på måndag morgon kl. 9.30*

*Tidtabell för matt-kontrollerna kommer då vi vet vem som är på kommande.*

**Gör gärna en ÅH kontroll på hemmaplan före lägret, puls vid aerobtröskel, samma runda som senast.**

Ta med normal träningsutrustning, rullskidor både klassiskt och skate. Kom ihåg hjälmen!

Matias Strandvall

Roland Villför

[Matias.strandvall@edu.vora.fi](mailto:Matias.strandvall@edu.vora.fi)

[rolan.villfor@edu.vora.fi](mailto:rolan.villfor@edu.vora.fi)

050-3421809

040-7718988

### **Söndag 14.06**

**EM:** Matt-kontroller elitgruppen (se tidtabell)

### **Måndag 15.06**

**FM: Elit och öid:** 5x15''+15'FU1 + 5x15''+ 10'FU+5x15', **Utmanar:**Matt-kontroller utmanargruppen (se tidtabell)

**EM: Elit:**RSK 120min GU, **Utmanar:**RSF120min GU(de som gjort mattkontroll) på FM)

### **Tisdag 16.06**

**FM:** (Alla) Löpning 120-180min GU inneh. Hopp

**EM:** (Alla) RSF 90' lätt + Cirkelträning

### **Onsdag 17.06**

**FM:** (Alla) Stakning Kuni inneh. 60min FU1

**EM:** (Alla) Stavgång 120min GU (måsan eller slalombacken)

**ÖID:** Matt-kontroller (hela dagen / se tidtabell)

### **Torsdag 18.06**

**FM:** (Alla) Tävlning (Parstakning prolog ind+ jaktstart skate)