



AOOK inviterer til dagssamling lørdag 12. februar



PROGRAM

09.30: Oppmøte Huk, Bygdøy.

10.00: Start fellesstart (m/ gafling og EKT). herrer: 5-7km; Damer: 4-6km. Etter økta kjører vi til Bislett Stadion.

12.00-13.30: Dusj, lunsj, avslapning

13.30: TEKNISK NM-RELEVANT TØRRTRENING (tar ca 1t, ta med penn&papir!).

15.00: Økt 2 – Oppvarming – 15 min løpsteknikk – 30 min basisstyrke (med nye, spennende øvelser!) - nedjogging.

FOR HVEM?

Dagssamlingen er åpen for *alle* juniorer og seniorer.

PÅMELDING

Senest **tirsdag 8.februar 2011** per mail til Carl Waaler Kaas: cwkaas@gmail.com.

TA MED

- Klær til trening både ute og inne.
- Emit-brikke og kompass
- O-sko m/pigger (kan være glatt) og joggesko
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (lunsj og til etter øktene)!
- Penn og papir til teknisk tørrtrening

VEIBESKRIVELSER:

Oppmøtested 1.økt: Huk parkeringsplass, Bygdøy: <http://kart.gulesider.no/m/lwCVr>

Etter 1.økta kjører vi til Bislett Stadion: <http://kart.gulesider.no/m/lw908>

SPØRSMÅL?

Rettes til Carl Waaler Kaas (mail: cwkaas@gmail.com; tlf: 41678180)

Velkommen til en lærerik og hyggelig samling med treninger av høy kvalitet. Håper det er mange som ønsker å benytte muligheten til å utvikle seg både o-teknisk og løpsteknisk!

Mvh
Carl Waaler Kaas