### **Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!**

**Region:**   
**Sted:**   
**Dato:**  
**Kontaktperson fra krets:**   
**Kontaktperson fra NSSF:** Varja Solt [varja@skiskyting.no](mailto:varja@skiskyting.no), tlf. 96749280   
**NSSFs trener:**   
Instagram: **#skiskyttermedmot @skiskytterforbundet**Nettside:[**skiskyttermedmot.no**](https://www.skiskyttermedmot.no/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fredag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 17:00 | **Oppmøte og registrering** XXX Sted | NSSF samlingsleder og kretsen |
| 17:30 | **Velkommen!** Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info. | NSSF samlingsleder og kretsen |
| 18:00 – 19:30 | **Skyteøkt: Basisskyting liggende (barmark)** | NSSF trenere og kretstrenere |
| 18:00 – 19:00 | **Seanse for foreldre og trenere – faglig påfyll Eventuelt (hvis NSSFs trenere har kapasitet). Går parallelt med treningsøkten.** | NSSF trenere |
| 19:45 | **Middag** | Kretsen |
| 20:30 | **Foredrag MOT** | MOT |
| **Lørdag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 08:00 | **Frokost** | Kretsen |
| 08:45 | **Foredrag: Treningsplanegging / Intetsitetsstyring / Restitusjon** | NSSF trenere |
| 10:00 | **Intervall løp** Økten avsluttes med uttøying og refleksjon i plenum | NSSF trenere og kretstrenere |
| 11:30 | **Lunsj** | Kretsen |
| 13:00 | **Fritid? Kan finne på noe hvis man ønsker det.** | Kretsen/NSSF |
| 15:00 | **Teknikk rulleski OG/ELLER Kombinasjonsøkt**  (økten ca. 2 timer) | NSSF trenere og kretstrenere |
| 17:00 | **Mellommåltid** | Kretsen |
| 18:00 | **Våpenpuss/skismøring/noe annet praktisk** | NSSF trenere |
| 19:00 | **Middag** | Kretsen |
| 20:00 | **Sosial aktivitet** | Kretsen |
| **Søndag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 08:00 | **Frokost** | Kretsen |
| 08:45 | **Introduksjon til Antidoping og gjennomføring av Ren Utøver** Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC | NSSF samlingsleder |
| 08:45 | **Foredrag – STÅENDE SKYTING** |  |
| 10:00 | **Skyteøkt: Introduksjon til stående skyting (barmark)** | NSSF trenere og kretstrenere |
| 11:30 | Lunsj | Kretsen |
| 13:00 | **Langtur løp** 1t og 45 min | Kretstrenere planlegger rute. Foresatte er velkomne til å være med på langturen 😊 |
|  | **Mellommåltid** | Kretsen |
| 15:00/15:30 | **Dusj og hjemreise** |  |