

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Vest

Sted: Stryn, Ullsheim Skistadion

Dato: 22.-24. september 2023

Kontaktperson fra krets: Karl Petter-Hove karlpetterhove@gmail.com 90078966

Kontaktperson fra NSSF: Varja Solt varja@skiskyting.no, tlf. 96749280

NSSFs trenere: Andrine Hatling, tlf. 46950221 andhat@icloud.com og Lars Olav

Lid: larsolav1@gmail.com, tlf. 95494323

Instagram: [@skiskyttermedmot](https://www.instagram.com/skiskyttermedmot) [@skiskytterforbundet](https://www.instagram.com/skiskytterforbundet)

Nettside: skiskyttermedmot.no

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	Oppmøte og registrering Ullsheim skistadion	NSSF samlingsleder og kretsen
17:30	Velkommen! Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF samlingsleder og kretsen
18:00 – 19:30	Kombinasjonstrening	NSSF trenere og kretstrenere
18:00 – 19:30	Seanse for foreldre og trenere – faglig påfyll. Går parallelt med økta for utøverne.	NSSF trenere
20:00	Middag	Kretsen
20:45	Sosial aktivitet	Kretsen
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:30	Frokost	Kretsen
10:00	Intervall på rulleski	NSSF trenere og kretstrenere
12:00	Lunsj	Kretsen
13:00	Spis Smart foredrag for utøvere og foreldre/trenere	Kari Brandal fra Sunn idrett
14:00	Foredrag for trenere og foreldre	Kari Brandal fra Sunn idrett
15:00 – 16:30	Tørrtrening liggende og stående Koordinasjon, bevegelse og styrke	NSSF trenere og kretstrenere

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

17:00	Mellommåltid	Kretsen
18:00	Foredrag – Hvordan ta ansvar for egen utvikling? Planlegging av testrenn dagen etter.	NSSF trenere
19:00	Middag	Kretsen
20:00	Sosial aktivitet	Kretsen
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	Frokost	Kretsen
09:00	Utdeling av Skiskytter med MOT prisen	NSSF samlingsleder
09:30	Basisskyting: liggende og stående	NSSF trenere og kretstrenere
11:30	Lunsj	Kretsen
13:00	Testrenn	
	Mellommåltid	Kretsen
14:30	Dusj og hjemreise	