

# SKISKYTTER MED MOT



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

## Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

**Region:** Buskerud

**Sted:** Lampeland

**Dato:** 9.-11. juni 2023

**Kontaktperson fra krets:** Are Hestvedt [are.hestvedt@gmail.com](mailto:are.hestvedt@gmail.com), tlf. 452 51 444.

**Kretstrener:** Halvor Tjøntveit, tlf. 988 16 031

**Kontaktperson fra NSSF:** Kristina Skjevdal [kristina.skjevdal@skiskyting.no](mailto:kristina.skjevdal@skiskyting.no), tlf. 959 88 973.

**NSSFs trenere:** Marie Nørstebø og Åsne Ulvund

**Instagram:** #skiskyttermedmot @skiskytterforbundet

**Nettside:** [skiskyttermedmot.no](http://skiskyttermedmot.no)

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	<b>Oppmøte og registrering</b> Grendehuset Lampeland	NSSF samlingsleder og kretsen
17:30	<b>Velkommen!</b> Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF samlingsleder og kretsen
18:00	<b>Kombinasjonsøkt rulleski + skyting</b>	NSSF trenere og kretstrener
19:45	<b>Middag</b>	Kretsen
20:30	<b>MOT</b>	MOT
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	<b>Frokost</b>	Kretsen
08:45	<b>Foredrag: TRENINGSPLANLEGGING OG INTENSITETSSTYRING/HVILE</b>	NSSF trenere
10:00	<b>Rulleskiøkt</b>  Teknikk + lek	NSSF trenere og kretstrener
12:00	<b>Lunsj</b>	Kretsen
14:00	<b>Basisskyting: liggende skyting</b>	NSSF trenere og kretstrener
15:30	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen
16:30	<b>Intervalløkt løping</b>  Refleksjon etter endt økt ca. 10-15 min kombinert med uttøying.	NSSF trenere og kretstrener

# SKISKYTTER MED MOT



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

18:00	Middag	Kretsen
19:00	Våpenpuss	Halvor (kretstrener)
20:00	Sosial aktivitet	NSSF trenere og kretsen
<b>Søndag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarlige</b>
08:00	Frokost	Kretsen
08:45	Foredrag – STÅENDE SKYTING	Halvor
10:00	Skyteøkt: Introduksjon til stående skyting (barmark)	NSSF trenere og kretstrener
11:30	Lunsj  Introduksjon til Antidoping og gjennomføring av Ren Utøver Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC	Kretsen og NSSF trenere
13:00	Langtur løp 1t og 45 min	Kretstrener
15:00/15:30	Mellommåltid, dusj og hjemreise	Kretsen