

# Program kretsamling Alta 29.nov-01.des

---

Fokusområder: Pusting og Avtrekk (fasit ord/triggeord)

*Fredag: Fellesøkt stadion kl 18.00.*

*(Sportsdrikk eller saft på drikkebeltet på hver økt)*

---

## **1.økt kl 18.00-20.00**

- Innskyting 3c(10+10(jr))
- 4b rolig komb(30-30(Jr))

Komme rett inn på blinken, bruke trigge ord før hvert avtrekk+ avspenning.

- Avslutte med 4d (Staffet trening (13 år og opp)), 2skudd i magasinet, tre klikk, bruk 3 ekstraskudd som er i beholder.(4serier L og S)

## **Middag/kvelds kl. 20.00-21.00**

*Lørdag: Frokost fra kl 07.00 (ta med en banan, brød el. til treningen)*

---

## **1.økt: kl 09.00-11.30 Kombinasjon+stafett**

- Innskyting 3c(10+10(jr))
- 4b rolig komb (20L , (15L+15S jr))
- 6b 2 manns staffet med enkeltskudd (Først til 5binker. 3 ganger, korte runder(rundt standplass))
- 7G tysker testen.
- Rolig på langtur på ski

**Kl. 12.00 Lunsj**

## **2.økt: kl 16.00**

- Innskyting 3c, 10skudd
- WC program. Sprint, jaktstart, normal, fellestart, (stafett)  
Starter likt, går en kort runde(rundt brua) helt rolig, (det er ikke lov å gå forbi hverandre i sporet).

## **Middag og sosialt samvær kl. 19.00**

*Søndag: Frokost fra 07.00 (ta med banan, brød el. til treningen)*

---

## **Kretsrenn Normalprogram**

- 08.45-09.45 Innskyting
- 10.00 Start

VEL MØTT!!!!!! ☺ ☺