

Morasamling 2022

Søndag 26/6 - fredag 1/7

Påmelding gjøres til Randi Thorshaug tlf 415 88 507 og **betales samtidig til kontonr. 1850 32 09701**, innen 12/6. Meld fra om du kommer med familie og ønsker familieleilighet. Pris per person for 5 dager er 2500 NOK inkl overnatting. Ta med eget sengetøy. Det finnes kjøkken i leilighetene og mulighet for å lage mat. Sluttvask er ikke inkludert.

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1.økt 08.30	Ankomst Mora	Rolig jogg 4-10 km. Hekkedrill + stigningsløp på banen 09.15. Ansvar: Petter	Rolig jogg 4-10 km. Styrke + stigningsløp på banen 09.15. Ansvar: Odd	Rolig jogg 4-10 km. Drill + stigningsløp på banen 09.15. Ansvar: Sverre	Rolig jogg 4-10 km. Styrke + stigningsløp på banen 09.15. Ansvar: Odd	Rolig jogg 4-10 km. Drill + stigningsløp på banen 09.15. Ansvar: Sverre Også mulighet for å kjøre en lengre tur eller intervaller på bane siste økt før avreise.
2.økt 16.00	Tidspunkt til denne økten avtales ved ankomst. Rolig langtur 5-15 km. Lett drill og stigningsløp på banen. Ansvar: Petter	2km oppvarming. Fartslek på grusvei. 1min-4min rullering på hvem som styrer fart og tempo (30min). Nedjogg. Ansvar: Odd og Petter	Rolig langtur 5-15 km. Lett drill og stigningsløp på banen. Ansvar: Sverre	Baneøkt: Oppvarming 2-4km på grusvei (15-20 min). Stigningsløp. 8-12x400. Nedjogg. Ansvar: Odd	Rolig langtur 5-15 km. Lett drill og stigningsløp på banen. Ansvar: Sverre	Avreise
Sosialt kveld	Middag på hyttene	Middag på hyttene	Middag på hyttene	Middag på hyttene		

Det er også mulighet for å sykle, gå på rullleski eller andre mindre belastende aktiviteter. Vi ønsker at flest mulig er med på ettermiddagsøktene felles, men at man kan ha større valgfrihet på morgenøktene. Man må selvsagt tilpasse etter hva beina tåler. Det kan bli mye belastning for beina med så mye løping, og derfor er det lurt å avveksle med andre aktiviteter også.