



### **Program miljøsamlingen 2017 – Kannik skole, Stavanger**

#### **Fredag 17/11**

- Kl 17-19 Oppmøte/innrulling Kannik skole fra kl 17-19
- Kl 19:30 Velkommen (Terje)
- Kl 19:40 Foredrag Antidoping Norge
- Kl 20:30 Kveldsmat (brødmat) og sosialt 20
- Kl 22:30 RO

#### **Lørdag 18/11**

- Kl 07:00-08:30 Frokost
- Kl 09:00 – 12:00 **TRENING** Crossfit - - Oxygym
- Kl 12:00-14:00 Lunch
  
- Kl 12:00-15:00 **Foredrag I** Enkle tips, råd & regler om sosiale medier for utøvere og klubber
- Foredrag II** Kosthold og forberedelser - Jonas Orset - vinner av årets Trondheim-Oslo
  
- Kl 15:00 **TRENING** Yoga/stretching House of Movements
- Kl 18:00 KOSEKVELD Pizza
- Utdeling av regionscup-premier.
- Kl 22.30 RO

For trenere/ledere: Planlegging 2018 med trenere/ledere (parallelt med yoga)

Konkretisere allerede nå om hvilke ritt vi skal prioritere for regionslag samt uttakskriterier/ritt, samlinger

#### **Søndag 19/11**

- Kl 07:00-08:30 Frokost
- Kl 09:00 **TRENING** kondisjon ute + besøk og graving velodromtomta
- Kl 12:00-14:00 Lunch + Rydding Kannik skole
- Kl 14:00 Vel hjem og velkommen tilbake neste år