

Treningsplan

Fellestreninger vinter 2018 for løpere født i 2005 og tidligere

Sted for økta er avhengig føreforhold. Trening på ski prioriteres. Det vil for eksempel si: dersom det er snø på Sandrip flyttes økten dit. Innhold på øktene kan tilpasses etter individuelle behov (oppladning til renn, etc.)

Dag	Dato	klokken	Oppmøte	Hva	Trener
Onsdag	3. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Ole
fre - søn	5-7.jan			Norges Cup 1/Beitostølen	
Lørdag	6. jan		Sandrip	Sandripløpet	
Mandag	8. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Rolig løp/ski - teknikk	Margit
Onsdag	10. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Arild
fredag	12. jan			Bjerkheim Tour dag1	
lørdag	13. jan			Bjerkheim Tour dag2	
søndag	14. jan			Bjerkheim Tour dag3	
Mandag	15. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Rolig løp/ski - teknikk	Ådne
Onsdag	17. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Margit
Lørdag	20. jan			Oslo Skifestival	
Søndag	21. jan			Oslo Skifestival	
Mandag	22. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Rolig løp/ski - teknikk	Ole
Onsdag	24. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Arild
Lørdag	27. jan		Hovden	KM klassisk	
Søndag	28. jan		Hovden	KM sprint	
Mandag	29. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Rolig løp/ski - teknikk	Ådne
Onsdag	31. jan	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Ole
Lørdag	3. feb			Torridalsrennet	
søndag	4. feb			KS-Skiathlon	
Mandag	5. feb	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS-gruppe og hjemmeside	Rolig løp/ski - teknikk	Margit

Treningsplan

Onsdag	7. feb	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS- gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Ådne
Lørdag	10. feb		Otrail/Høgås	Trollrennet - KM fristil	
søndag	11. feb			KM sprint stafett - Vindbjart Mixen	
Mandag	12. feb	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS- gruppe og hjemmeside	Rolig løp/ski - teknikk	Arild
Onsdag	14. feb	18:00	Avhengig av føreforhold. Følg med på SMS- gruppe og hjemmeside	Intervall i3 løp/ski/rulleski	Ole
fre-søn	16-18 feb			Norges Cup 2/ Holmenkollen	
Mandag	19. feb	18:00	Vinterferie - ikke fellestreing		
Onsdag	21. feb	18:00	Vinterferie - ikke fellestreing		