

Treningsplan

Fellestreninger høst 2017 for løpere født i 2005 og tidligere

Dag	Dato	klokken	Oppmøte	Hva	Trener
Mandag	9. okt	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Løp - intervall i4	Ådne
Onsdag	11. okt	18:00	Rulleskibanen	Rulleski, klassisk teknikk	Ole, Margit, Ådne, Arild
Lørdag	14. okt		Evje	Nikkelløpet	
Mandag	16. okt	18:00	Lillesand	tilbake med innhold på økten	Margit
Onsdag	18. okt	18:00	Rulleskibanen	Rulleski, skøyting teknikk	Arild, Ole, Margit Ådne
Lørdag	21. okt		Skandinavisk trafikksenter	Rulleskiløp	
Mandag	23. okt	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Rolig løp med spenst og hurtighet	Margit
Onsdag	25. okt	18:00	Rulleskibanen	Rulleski klassisk, sprintintervall	Ole
Søndag	29. okt		Birkenesparken	Svalandsgubben	
Mandag	30. okt	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Rolig løp med spenst og hurtighet	Ole
Onsdag	1. nov	18:00	Rulleskibanen	Rulleski skøyting, intervall i3	Arild
Mandag	6. nov	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Elghufs - intervall i4	Margit
Onsdag	8. nov	18:00	Rulleskibanen	Rulleski klassisk sprintintervall	Arild
Mandag	13. nov	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Løp - testløp	Ole og Margit
Onsdag	15. nov	18:00	Rulleskibanen	Rulleski skøyting, intervall i3	Ådne
Mandag	20. nov	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Elghufs - intervall i4	Ådne
Onsdag	22. nov	18:00	Rulleskibanen	Rulleski, klassisk intervall i3	Ole
Mandag	27. nov	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Løp - intervall i4	Margit
Onsdag	29. nov	18:00	Rulleskibanen	Rulleski skøyting, sprintintervall	Ole
Mandag	4. des	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Elghufs - intervall i4	Ole
Onsdag	6. des	18:00	Rulleskibanen	Rulleski skøyting, rolig/teknikk/hurtighet	Ådne
Lørdag	9. des		Hovden	Hovdenrennet	
Mandag	11. des	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Rolig løp med spenst og hurtighet	Arild

Treningsplan

Onsdag	13. des	18:00	Rulleskibanen	Rulleski klassisk, sprintintervall	Ole
Mandag	18. des	18:00	Grønn slette, Jegersberg	Elghufs - intervall i4	Margit
Onsdag	20. des	18:00	Rulleskibanen	Rulleski skøyting, intervall i3	Arild