

STRINDHEIM SKI

FELLESTRENING JUNIOR OG SENIOR DAMER

VÅR 2005

Uke	Dato	Tid og Sted	Hva	Kommentar
20	On 18/5	17.30 Bekken Gård	Bedrifts O-løp Kart:Fuglmyra (kr.45,-)	
	Lø 21/5	10.00 Byåsen Butikkcenter	Løping/ Geitfjellet	Langkjøring ca 2t
21	On 25/5	18.00 Dragvoll	Rulleski, skøyting	Teknikk/hurt/power
	Sø 29/5	10.00 Lohove	Terrensykling Lise Karine e veiviser!	Langkjøring ca 2t
22	On 1/6	18.00 Granåsen	Rulleski, klassisk	Styrkestak
	To 2/6	18.30 Kyvannet/Byåsen	Trondheimsløpet 8/13km Start kl. 19.00	Terrengløp
	Sø 5/6	10.00 Klæbu	Løping Kjersti e veiviser!	Langkjøring ca 2t
23	Ma 6/6	18.30 Heimdal samf.hus	Heimdalsløpet 10km Start kl. 19.00	Asfalt
	On 8/6	18.00 Bakklidammen	Løpstest Teisendammen- Kappellet ca. 5km	
	Lø 11/6	1.økt: 10.00 Dragvoll Lunch: 12.00 2.økt: 17.00 Granåsen Middag: kl. 20.30	Spenst/styrke Tømmerholt ?? Multisportkonkurranse Pizza	Sykkel – løp – rulleski, klassisk
	Sø 12/6	10.00 City Syd	Rulleski, skøyting	Langkjøring m/teknikk/hurtigh
24	On 15/6	18.00 Nilsbyen	Løping/Storheia	Langkjøring ca 2t

- . Merk fellestrening lø 21.!! Ikke sø pga at flere skal løpe stafett!
- . Trondheimsløpet 2/6 og Heimdalsløpet 6/6 er ikke obligatorisk!
- . Fellestreningene starter opp igjen i midten av august – ny plan vil komme!
- . NB! Helgesamling 11.-12. juni

Trener: Heidi Selnes; e-mail: heidi.selnes@telia.com /Tlf: 95163300

GOD SOMMER ☺