

Treningsplan damer junior og senior Strindheim Ski

Sommer 2006

Dato	Sted	Innhold	Kommentar	Int
On 5. juli	Granåsen	Intervall/hurtighet	RSS	3
Lø 8. juli	Bekken	Langkjøring	Løp/skigang Ca. 2t	1
On 12. juli	Klett/Statoil	Intervall	RSK 4-5x3min	4
Lø 15. juli	Dragvoll	Langkjøring	Sykkel Jonsvatnet Rundt	1
On 19. juli	Bekken	Intervall	Løp ''Kjettingen''	4-5
Lø 22. juli	Granåsen	Langkjøring	Storheia Løp/Skigang NB! Ta m/staver	1
On 26. juli	Dragvoll	Intervall/hurtighet	RSS	3
Fr 28. juli	Aure	Rulleskisprint m/prolog + heat	RSK??	5
On 2. aug	Dragvoll	Spent/hurtighet		
Lø 5. aug	Lensvika	Jordbærtrimmen	11km løp asfalt/grus	4-5
On 9. aug	Shell/Granåsen	Intervall	RSS Haukvatnet Sprint	4-5
Lø 12. aug	Skogly	Langkjøring	RSK Spogndal Rundt	1-2
On 16. aug	Granåsen	Spent/Hurtighet	Hopptrappa	
Lø 19. aug	Støren	Rulleskirenn	RSK Støren – Budal 24km	4-5

Mål for perioden: Teknikkforbedring på ski/rulleski

heidi.selles@telia.com

Tlf: 95163300

1/7-06

Heidi