

Treningsplan høsten 2005 for årsklassene 1996 og 1997

Tidspunkt er alltid kl 1830-1930 dersom ikke annet er meddelt

| Uke | Dag | Type trening, oppmøtested mm |
|-----|----------------------|--|
| 42 | Tirsdag 18. oktober | Barmark, Lohove |
| 43 | Tirsdag 25. oktober | Barmark m/ staver, Lohove |
| 44 | Tirsdag 1. november | Rulleskøyter m/ staver, P-plass Dragvoll (utenfor idrettsbygget)*) |
| 45 | Tirsdag 8. november | Rulleskøyter m/ staver, P-plass Dragvoll (utenfor idrettsbygget)*) |
| 46 | Tirsdag 15. november | Bading i Pirbadet |
| 47 | Tirsdag 22. november | Barmark m/ staver, Lohove |
| 48 | Tirsdag 29. november | Barmark m/ staver, Lohove |
| 49 | Tirsdag 6. desember | Barmark m/ staver, Lohove |
| 50 | Tirsdag 13. desember | Barmark m/ staver, Lohove |
| 51 | Tirsdag 20. desember | Barmark m/ staver, Lohove |

*) De som ikke har rulleskøyter blir med på tradisjonell barmarkstrening. NB! Det er **ingen grunn** til å kjøpe skøyter bare for å bli med på dette treningsopplegget, fullgodt treningsalternativ blir gitt hver gang.

Informasjon pr e-post:

All informasjon, som endringer av treningssted eller tidspunkt, blir kun varslet pr e-post. Det er derfor viktig at alle står på e-postlista til trenerne. For å komme på denne lista:

Send e-post til; **ge-herne@online.no**, med opplysninger om navn, fødselsår, telefonnr og e-postadresse.

Utstyr:

Alle skal ha refleksvest eller andre lett synlige reflekser på barmarkstrening. Når det er rulleskøyter skal alle i tillegg ha: Sykkelhjel, hansker, briller; bruk også gjerne kne- og albuebeskyttere.

Trenere:

Bård Sandberg, Jan Egil Strand og Georg Hernes