

FELLESTRENING FOR LANGRENNSJENTER I TRONDHEIM

- et samarbeid mellom Olympiatoppen, Sør-Trøndelag Skikrets og Nord-Trøndelag Skikrets

ØKTPLAN HØSTEN 2005

Dato/ tid	Sted	Hva	Innhold	Int.	Kommentar
Tirsdag 30. aug. 09.00	Skogly Skistadion	Rulleski K/F	Terskeløkt duahtlon 25 min K + 25 min F	3-4	NTS/STS/OLT
Tirsdag 6. sept. 09.00	Granåsen	Løp/ skigang m staver	Terskelintervall	4-5	NTS/STS/OLT
Torsdag 8. sept. 18.00	Granåsen	Rulleski K	Intervall	5	OLT
Tirsdag 13. sept. 09.00	Granåsen	Løp	Langtur 3t, mye myr	1	NTS/STS/OLT
Onsdag 14. sept. 19.00	Dragvoll	Rulleski F	Intervall	4	Strindheim IL
Tirsdag 20. sept. 09.00	Ferista	Rulleski F	Testløp Ila - Skistua	5	NTS/STS/OLT
Onsdag 21. sept. 19.00	Granåsen	Skigang m staver	Intervall	4	Strindheim IL
Tirsdag 27. sept. 17.00	Bakli- dammen	Løp	Testløp "Brå-testen"	5	NTS/STS/OLT
Onsdag 5. okt. 19.00	Lohovet	Skigang m staver	Intervall 1-2-3-4-3-2-1	4	Strindheim IL
Torsdag 13. okt. 18.00	Granåsen	Løp	Langtur 2t	1	OLT
Torsdag 20. okt. 18.00	Granåsen	Løp	Intervall, drag 3-5 min	4	OLT
Torsdag 27. okt. 18.00	Granåsen	Rulleski K	Intervall, drag 5-8 min	4	OLT
Torsdag 3. nov. 17.30	Nilsbyen	Løp	Langtur 2t	1	OLT
Tirsdag 8. nov. 17.30	Nilsbyen	Løp	Intervall/ 2- mannsstafett	5	OLT
Torsdag 17. nov. 17.30	Granåsen	Skigang m staver	Intervall, drag 4-5 min	3	OLT Ski skøyting hvis snø
Onsdag 22. nov. 17.30	Granåsen	Løp	Distanse terskel	3-4	OLT Ski skøyting hvis snø
Onsdag 30. nov. 17.30	Granåsen	Løp	Langtur med hurtighet	1	OLT Ski klassisk hvis snø
Torsdag 8. des. 18.00	Granåsen	Ski F	Intervall i lett terreng, drag 2-4 min	4	OLT Løp hvis ikke snø
Onsdag 14. des. 18.00	Granåsen	Ski K	Langtur 2t	1	OLT Løp hvis ikke snø
Juleferie					

Kommentar:

NTS/STS/OLT: Fellesøktet for kretslagene i Nord- og Sør-Trøndelag. Løpere tilhørende andre lag/ kretser er velkomne til å delta. Øktene ledes av Heidi Selnes/ Ole Thonstad/ Martin Bartnes/ Oddvar Brå/ Guri Hetland

Strindheim IL: Fellestreninger for Strindheim ski. Løpere fra andre klubber er velkomne til å delta. Øktene ledes av Heidi Selnes

OLT: Videreføringen av fellestreninger for jenter i regi av OLT. Øktene ledes av:

Guri Hetland mob: 913 49 007
e-post: guri.hetland@stadsøy.no