

## Treningsplan August Herrer Senior/Junior

Dato	Tidspunkt	Oppmøtested	Treningsform	Innhold
Ons 02.08	kl 18.00	Byåsen Butikksenter	Rulleski Klassisk	Intervall
Lør 05.08	kl 10.00	Henriksåsen	Løping	Intervall
Ons 09.08	kl 18.00	Byåsen Butikksenter	Rulleski Skøyting	Terskelintervall
Lør 12.08	kl 10.00	Bekken	Løping	Intervall
Ons 16.08	kl 18.00	Ila	Stakeintervall	Kort intervall
Lør 19.08	kl 14.00	Støren ( <a href="http://www.storenski.com">www.storenski.com</a> )	Rulleski Klassisk	Max Pulse Race
Ons 23.08	kl 18.00	Byåsen Butikksenter	Rulleski Skøyting	Intervall
Lør 26.08	kl 10.00	Henriksåsen	Løping m/staver	Intervall
Ons 30.08	kl 18.00	Granåsen	Rulleski Klassisk	Intervall

**NB! Alle seniorer og juniorer oppfordres til å møte på flest mulig fellestreninger.  
Hvis det skulle være noen spørsmål ang treningene,  
ta kontakt med Håkon Loe Johansen (tlf 48 06 05 65)**