

STRINDHEIM IL/Ski inviterer til -

**TRENINGSSAMLING** i Trondheim 16.-18. september  
for junior og senior damer  
og herrer senior

**Treningsplan**

Oppmøte v/parkeringsplassen på Dragvoll til hver økt.

Fr. 16	18.00	Løp/spenst/hurtighet/styrke
Lø 17.	1. økt: 10.00	Rulleski, skøyting - intervall; 4 x 8-10 min, int3
	12.00	Lunsj - Tømmerholtet
	2. økt: 15.00	Rulleski, klassisk m/styrkestak (power)
Sø 18.	10.30	Estenstadløpet 7/14km terrengløp. Start kl. 11.30 Startkontigent 50,- mosjon/140,- konkurranse Langkjøring rundt 14km for de som ikke skal løpe på tid

Mvh,

Heidi Selnes tlf: 95163300

Kai Rye tlf: 41200546

