

Treningsplan for damer junior og senior, Strindheim IL/Ski

Vinter 2006 (til påske)

Dato	Sted	Hva	Kommentar	Int
On 11 jan	Bratsberg	Bratsbergrennet	5km K, fellesstart	4-5
Ma 16 jan	Granåsen	Langkj., skøyting		1
Ma 23 jan	Dragvoll	Restitusjonstrening	Joggesko	1
On 25 jan	Nilsbyen	Dalgårdstafetten	Skøyting	4-5
Ma 30 jan	Heimdal vgs	Løp + styrke		1
On 1 feb KI 17.00	Granåsen	Langkj., klassisk	m/hodelykt til Elgsethytta	1
Ma 6 feb	Dragvoll	Restitusjonstrening	Joggesko	1
On 8 feb	Granåsen	Intervall, skøyting	4x8-10min	3-4
Ma 13 feb	Byåsen Butikkssenter	Langkj., klassisk	Måneskinnstur rundt Geitfjellet	1
To 16 feb	Granåsen	Intervall, klassisk	4x4	4-5
Ma 20 feb	Dragvoll	Løp + styrke		1
To 23 feb	Granåsen	Intervall, skøyting	6x2min	5
Ma 27 feb	Heimdal vgs	Løp + styrke		1
On 1 mars	Granåsen	Langkj., skøyting	m/hurtighet	2
Ma 6 mars	Dragvoll	Løp + styrke		1
On 8 mars	Bratsberg	Bratsbergstafetten	Klassisk	4-5
Ma 13 mars	Heimdal vgs	Løp + styrke		1
To 16 mars	Granåsen	Intervall., skøyting	1-4-8-10-8-4-1	4
Ma 20 mars	Heimdal vgs	Løp + styrke		1
To 23 mars	Granåsen	Intervall	Sprint klassisk	4-5
Ma 27 mars	Granåsen	Langkj., klassisk	m/hurtighet	1-2
Ma 3 april	Dragvoll	Restitusjon		1
On 5 april	Granåsen	Langkj., skøyting		2
PÅSK- FERI ☺				

Trener: Heidi Selnes heidi.selnes@telia.com tlf; 95163300

NB! Det må tas forbehold om forandringer.

God trening ☺ ☺