

# Treningsplan for damer junior og senior, Strindheim IL/Ski

## Høst/Vinter 2005

Dato	Sted	Hva	Kommentar	Int
On 12. okt	Granåsen	Spent/Hurtighet		
Sø 16. okt	Byåsen Butikksenter	Langkjøring løp	Geitfjellet	1
On 19. okt	Granåsen	Intervall	Elghufs m/staver	4-5
Sø 23.okt	Dragvoll	Langkjøring	RSK	1
On 26. okt	Granåsen	Sprinttrening	RSS	5
Sø 30 okt	Lohove	Langkjøring løp		1
On 2. nov	Lohove	Intervall	Elghufs m/staver	4-5
Sø 6. nov	Lohove	Spent/hurtighet		
Ti 8. nov	Nilsbyen	Intervall løp	2-mannsstafett (OLT-trening)	5
To 17. nov	Granåsen	Intervall	Skigang m/staver (OLT-trening)	3
Sø 20. nov	Granåsen	Langkjøring m/styrkestak	Ski klassisk	1
On 23. nov	Granåsen	Sprinttrening	Ski skøyting	5
On 30. nov	Granåsen	Intervall	Ski skøyting	3-4
On 7. des	Granåsen	Langkjøring m/hurtighet	Ski klassisk	2
On 14. des	Lohove??	Testrenn	Julebord??	5

Treninga starter 18.00 (hverdager) / 10.00 (helgedager)

Trener: Heidi Selnes [heidi.selnes@telia.com](mailto:heidi.selnes@telia.com) tlf; 95 16 33 00