

Treningsplan for damer junior og senior, Strindheim IL/Ski

Høst 2005 (t.o.m høstferien)

| Dato | Sted | Hva | Kommentar | Int |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---|----------|
| On 3. aug | Skogly | Intervall | Rulleski, skøyting 4x8 | 3 |
| Lø 6. aug | Røros | Terrensløp 2 – manns - stafett | 8km Arr. Krister Trondsen rulleski, skøyting | 4-5 5 |
| On 10. aug | Granåsen | Intervall | rulleski, klassisk/staking | 4 |
| Sø 14. aug | Lohove | Langkjøring | rulleski, skøyting m/innlagt hurt. drag | 1-2 |
| On 17. aug | Nilsbyen | Intervall | 4x4, løp (myr) | 4 |
| Lø 20. aug | Støren/Budal | Rulleskirenn | 20km klassisk | 4-5 |
| On 24. aug | Leangen | Trønderjogg | gateløp, 5/10km Arr. Strindheim | 4-5 |
| Sø 28. aug | City Syd | Intervall 2 – manns - stafett | rulleski, skøyting | 4 |
| On 31. aug | Granåsen | Langkjøring | løp, Leinstrandmarka (myr) | 1-2 |
| Sø 4. sept | Lohove | Langkjøring | terrengsykkel → Bratsberg - Dragsten | 1 |
| On 7. sept | Granåsen | Granåsstafetten | terrengstafett?? Arr. Byåsen IL | 5 |
| Sø 11. sept | Klæbu | Langkjøring | løp | 1 |
| On 14. sept | Granåsen | Intervall | terrengsykling | 3 |
| 16.-18. sept | Tømmerholtet | Treningssamling 2 | | |
| On 21. sept | Granåsen | Intervall | elghufs m/staver | 4 |
| Sø 25. sept | Klett, Statoil | Langkjøring | rulleski, skøyting m/innlagt hurt. drag | 1-2 |
| Ti 27. sept | Bakklidammen | Testløp | Brå-testen | 5 |
| 1.-11. okt | Les Diableretes, Sveits | Skisamling | Damer senior | |
| On 5. okt | Lohove | Intervall | elghufs m/staver 1-2-3-4-3-2-1 | 4 |
| Sø 9. okt | Lohove | Langkjøring | rulleski, klassisk m/styrkestak | 1-2 |

Treninga starter kl. 19.00 (hverdager) / 10.00 (helgedager)

Trener: Heidi Selnes heidi.selnes@telia.com tlf; 95 16 33 00