

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	Lohove	Spent/Hurtigh.		
Sø 28. aug	Klæbu	Vassfjellet Rundt	løp	5
Ma 29. aug	Granåsen	Langkjøring	Rulleski, klassisk m/styrkestak	1-2
Sø 4. sept	Bratsberg	Langkjøring	Løp (m/unger fra sommerskicamp)	1
On 7. sept	Granåsen	Granåsstafetten	Terrenstafett , 5etp Arr. Byåsen IL	5
Sø 11. sept	Granåsen	Langkjøring	terrensykling	1
On 14. sept	Dragvoll	Intervall	Rulleski, skøyting 6-8x2min	4
16.-18. sept	Tømmerholtet	Treningssamling 2	Samlingsplan kommer senere!	
On 21. sept	Granåsen	Intervall	elghufs m/staver 3-5min drag	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, kl. m/styrkestak uth/maks	1-2

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

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