

Treningsplan hausten 2006 for årsklassane 1994/-95

Tidspunkt er alltid kl 1830-1950 dersom ikkje anna er nemnt

Veke	Vekedag	Type trening, oppmøtestad mm
35	Lørdag 2. september	Tur til Liaåsen. Oppmøte P-plass Lohove
36	Lørdag 9. september	Rulleski - Teknikk. Oppmøte v/ vegparsell nedanfor Bergheim Terrasse
37	Lørdag 16. september	Rulleski - Teknikk. Oppmøte v/ vegparsell nedanfor Bergheim Terrasse
38	Lørdag 23. september	Rulleski - Teknikk. Oppmøte v/ vegparsell nedanfor Bergheim Terrasse
	PAUSE	
42	Tirsdag 17. oktober	Barmarkstrening, P-plass Lohove.
	Torsdag 19. oktober	Rulleski/-skøyter m/ stavar, vegparsell nedanfor Bergheim Terrasse.
43	Tirsdag 24. oktober	Rulleski/-skøyter m/ stavar, vegparsell nedanfor Bergheim Terrasse.
	Torsdag 26. oktober	Barmarkstrening, P-plass Lohove
	Lørdag 28. oktober	Testløp/Tur til Estenstadhytta. Oppmøte P-plass Lohove kl 1330.
44	Tirsdag 31. oktober	Barmarkstrening, P-plass Lohove
	Torsdag 2. november	Barmarkstrening, P-plass Lohove. (Myrfotball/-rugby; tilpass klede)
	Lørdag 4. november	Duatlon, P-plass Lohove kl 1330. Sykkel, joggesko, hjelm, refleksvest.
45	Tirsdag 7. november	Barmarkstrening m/ stavar, P-plass Lohove
	Torsdag 9. november	Innandørstrening, gymsal Strindheim skole. Kl 1900-2030. Hugs innesko.
	Lørdag 11. november	Sykkeltur/tur, oppmøte P-plass Lohove kl 1200.
46	Tirsdag 14. november	Barmarkstrening, P-plass Lohove
	Torsdag 16. november	Ingen trening
	Fredag 17. november	Skisamling Ramundberget (http://www.strindheimski.no/2007/diverse/Ramundberget_nov_2006.shtml)
	Lørdag 18. november	
	Søndag 19. november	
47	Tirsdag 21. november	Barmarkstrening m/ stavar, P-plass Lohove
	Torsdag 23. november	Barmarkstrening, P-plass Lohove
48	Tirsdag 28. november	Barmarkstrening m/ stavar, P-plass Lohove
	Torsdag 30. november	Innandørstrening, gymsal Strindheim skole. Kl 1900-2030. Hugs innesko.
49	Tirsdag 5. desember	Barmarkstrening m/ stavar, P-plass Lohove
	Torsdag 7. desember	Innandørstrening, gymsal Strindheim skole. Kl 1900-2030. Hugs innesko.
50	Tirsdag 12. desember	Barmarkstrening m/ stavar, P-plass Lohove
	Torsdag 14. desember	Innandørstrening, gymsal Strindheim skole. Kl 1900-2030. Hugs innesko.
51	Tirsdag 19. desember	Barmarkstrening m/ stavar, P-plass Lohove
	Torsdag 21. desember	Innandørstrening, gymsal Strindheim skole. Kl 1900-2030. Hugs innesko.

Informasjon pr e-post: All informasjon til gruppa, som td endringar av treningsstad, blir berre varsla pr e-post. Det er derfor viktig at alle står på e-postlista til trenarane. For å koma på denne lista: Send e-post til nri@broadpark.no, med opplysningar om namn, fødselsår, telefonnr og e-postadresse.

Tryggleiksutstyr: Alle brukar refleksvest på barmarkstrening. På rulleskøyter/-ski skal alle i tillegg ha sykkelhjelm, hanskar og briller.

Stavlengder: Barmark m/ stavar: Bruk klassisk stavar frå vinteren før (ev 0,7*høgde)

Rulleskøyter/-ski: Bruk skøytestavane frå førre sesong (litt lengre enn klassisk-stavane). Hugs å skifte til hardmetallpiggar.

Når snøen kjem: Vi går over til skitrening så snart det er tilfredsstillande treningstilhøve i Granåsen.

Trenarar: May Hofstad, Annebeth Askvold, Axel Trøen, Vebjørn Rodal, Ståle Høyem, Per Egil Skåre og Nils Arild Ringheim.

 = Treningsopplegg og -leiing ved Kjersti Bø og Hilde Løset Walslag frå Heimdal v.g.