

Treningsplan våren 2006 for årsklassane 1994/-95

Dersom ikkje anna er nemnt: Treningstidspunkt alltid kl 1830-1930 og oppmøte i Granåsen

Veke	Vekedag	Kommentar
1	Tirsdag 3. januar	Klassisk
	Torsdag 5. januar	Klassisk
2	Tirsdag 10. januar	Klassisk
	Torsdag 12. januar	Fri teknikk (skøyting)
3	Tirsdag 17. januar	Klubbrenn - Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 19. januar	Fri teknikk (skøyting)
4	Tirsdag 24. januar	Klassisk
	Torsdag 26. januar	Klassisk
5	Tirsdag 31. januar	Klubbrenn - Klassisk
	Torsdag 2. februar	Fri teknikk (skøyting)
6	Tirsdag 7. februar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 9. februar	Fri teknikk (skøyting)
7	Tirsdag 14. februar	Fellestur til Elgsethytta med graut! (Klassisk)
	Torsdag 16. februar	Klassisk
8	Tirsdag 21. februar	Klassisk
	Torsdag 23. februar	"Skistua fritt fall". Klubbrenn fri teknikk frå Skistua til Ferista. Vår gruppe er arrangør.
9	Tirsdag 28. februar	INGEN TRENING, VINTERFERIE
	Torsdag 2. mars	
10	Tirsdag 7. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 9. mars	Fri teknikk (skøyting)
11	Tirsdag 14. mars	Klassisk
	Torsdag 16. mars	Klassisk
12	Tirsdag 21. mars	Klassisk
	Torsdag 23. mars	Klubbmesterskap - Klassisk
13	Tirsdag 28. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 30. mars	Fri teknikk (skøyting)
14	Tirsdag 4. april	Klassisk
	Torsdag 6. april	Klassisk; sesongavslutting!
15	Tirsdag 11. april	PÅSKEFERIE, SKITRENINGA AVSLUTTA FOR SESONGEN
	Torsdag 13. april	

Kommentar til tirsdag kontra torsdagstreningar:

- Tirsdagar går vi normalt ut av stadion på Granåsen for å finne treningsområdet som vi skal vera i
- Torsdagar vil vi prøve å ha aktivitetane på eller nær inntil stadion i Granåsen

Oversikt trening og aktuelle renn våren 2006 for årsklasse 1994/-95

Veke	Vekedag	Kommentar
1	Tirsdag 3. januar	Klassisk
	Torsdag 5. januar	Klassisk
	Søndag 8. januar	Jervskogrennet
2	Tirsdag 10. januar	Klassisk
	Onsdag 11. januar	Bratsbergrennet
	Torsdag 12. januar	Fri teknikk (skøyting)
3	Søndag 15. januar	Uglarennet
	Tirsdag 17. januar	Klubbrenn - Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 19. januar	Fri teknikk (skøyting)
	Lørdag 21. januar	Ramsjørennet
	Lørdag 21. januar	Melhusbanken skifestival
	Lørdag 21. januar	Malvikrennet
4	Søndag 22. januar	Flatåsrennet
	Tirsdag 24. januar	Klassisk
	Onsdag 25. januar	Dalgårdsstafetten
	Torsdag 26. januar	Klassisk
5	Søndag 29. januar	Kattemrennet
	Tirsdag 31. januar	Klubbrenn - Klassisk
	Torsdag 2. februar	Fri teknikk (skøyting)
6	Søndag 5. januar	Heimdalsstafetten
	Tirsdag 7. februar	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 9. februar	Fri teknikk (skøyting)
7	Søndag 12. februar	Strindheimrennet
	Tirsdag 14. februar	Tur til Elgsethytta med graut. (Klassisk)
	Torsdag 16. februar	Klassisk
8	Lørdag 18. februar	Leinstrand/Bynesrennet
	Tirsdag 21. februar	Klassisk
9	Torsdag 23. februar	"Skistua fritt fall". Klubbrenn fri teknikk frå Skistua til Ferista. Vår gruppe er arrangør.
	Tirsdag 28. februar	INGEN TRENING, VINTERFERIE
Torsdag 2. mars		
10	Tirsdag 7. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Onsdag 8. mars	Bratsbergstafetten
	Torsdag 9. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 9. mars	Lauvåsrennet skicross
11	Søndag 12. mars	Ranheimstafetten
	Tirsdag 14. mars	Klassisk
12	Torsdag 16. mars	Klassisk
	Tirsdag 21. mars	Klassisk
	Onsdag 22. mars	BSK-rennet
13	Torsdag 23. mars	Klubbmesterskap - Klassisk
	Tirsdag 28. mars	Fri teknikk (skøyting)
	Torsdag 30. mars	Fri teknikk (skøyting)
14	Tirsdag 4. april	Klassisk
	Torsdag 6. april	Klassisk; sesongavslutting!
15	Tirsdag 11. april	PÅSKEFERIE, SKITRENINGA AVSLUTTA FOR SESONGEN
	Torsdag 13. april	

Fargeforklaring:

Klubbrenn/-mesterskap

Sosiale fellesturar

Skirenn

Sjå heimesida vår (www.strindheimski.no) for meir info om påmelding til renn, anbefalte renn osv.