

Treningsplan damer junior og senior Strindheim Ski

Høsten 2006

Dato	Sted	Innhold	Merknad	Int
Ti 27. aug	Ila	Rulleskitest, klassisk	Team-Trøndelag kjører Ila-Skistua m/start kl 17.00 (seniorer)	5
On 29. aug	Lohove	Langkj., RSS		1-2
Lø 2. sept	Granåsen	Intervall, løp	Jr. åpen kretslagssaml. Meråker	4
Ma 4. sept	Granåsen	Spent/Hurtighet	Hopptrappa	
On 6. sept	Esso Heimdal	Staketest	Sluppen-Heimdal (seniorer)	5
Sø 10. sept	City Syd	Team-Sprint RSS		5
On 13. sept	Granåsen	Intervall, elghufs	m/staver	4
Lø 16. sept	Sjølia/Klæbu	Langkj., løp	Vassfjellet	1
On 20. sept	Statoil Klett	Intervall, RSK 4x4		4-5
23.-24. sept	Trollheimen	Trekanten på 1. dag!!	Bare for seniorer Jr. åpen kretslagssaml. Tydal	
On 27. sept	Granåsen	Langkj., kombi; RSK + løp		1
Lø 30. sept	Lohove	Intervall, elghufs	m/staver	4
Ma 2. okt	Saupstad	Intervall, RSS		4
On 4. okt	Baklidammen	Bråtesten; Ferista-Fjellsæter	Oppmøte kl. 17.00	5
Sø 8. okt	Sandmoen	Langkj., RSK	Klæbu Rundt	1
12.-15. okt	??	Treningssamling		
Ma 16. okt	Heimdal vgs	Styrke		
On 18. okt	Esso Heimdal	Staketest	Sluppen-Heimdal (seniorer)	5
Lø 21. okt	Lohove	Langkj. Kombi; RSK/RSS		1-2
Ma 23. okt	Granåsen	Spent/Hurtighet	Hopptrappa	
On 25. okt	Lohove	Intervall, elghufs	m/staver	4
Lø 28. okt	Skogly	Distanse, RSK	Brålia	5
Sø 29. okt	City Syd	Sprint, RSS		5

Trening på hverdager oppmøte kl. 18.00 så lenge det ikke står noe annet.

Trening i helgene kl. 10.00

heidi.selines@telia.com

Tlf; 95 16 33 00

