

Treningsplan for jr/sr damer Strindheim Ski nov/des 06

Dato	Sted	Innhold	Kommentar	Int
Ma 6.11	Heimdal vgs	Styrke	Stabilisering m/ball	
On 8.11	Henriksåsen	Langkj., K m/hurtighet	Ta m/hodelykt	1-2
10.-12.11	Beitosprinten	Sprint K/5kmF/10kmK	FIS-renn seniorer	
Ma 13.11	Henriksåsen	Langkj., F m/hurtighet	Ta m/hodelykt	1-2
On 15.11	Granåsen	Intervall F	4x4	4
16.-19.11	Ramundberget	Skisamling	Hele klubben	
Ma 20.11	Heimdal vgs	Spenst + styrke	Sirkeltrening	
On 22.11	Henriksåsen	6km Testrenn K	2x3km lysløypa	5
25.-26.11	??	BUL-sprinten 10K/15F	FIS-renn seniorer	
27.11-1.12	Ramundberget	Skolesamling Hvgs	Juniorer	
Ma 27.11	Granåsen	Sprinttrening K	Ansv. Marte R	
On 29.11	Granåsen	Langkj., m/hurtighet F	Ansv. Silje	1-2
2.-3.12	Nes	Sprint K/Sprint F	FIS-renn seniorer	
Ma 4.12	Henriksåsen	Langkjøring K	Fullmåne!? Ta med hodelykt 'in case'.	1
On 6.12	Granåsen	Intervall F	6x2min	4-5
9.-10.12	Selbuskogen	10km K/10km F 5km F/Pursuit 5+5	NC senior Mønstringsr. jrVM	
Ma 11.12	Granåsen	Langkj., F		1
On 13.12	Granåsen	Intervall K	1-2-3-4-3-2-1	4
Lø 16.12	Tydal	Førjulsrennet	F	
Sø 17.12	Rindal	Rindalsrennet	K	
Ma 18.12	Heimdal vgs	Styrke		
On 20.12	By'n!	Juleavslutning	Bowling og julebord ☺	
3.juledag	Meldal	Julerennet	TerraCup F	
Nyttårsaften	Granåsen	Strindheimstafetten		

Dette er en plan og et utgangspunkt for fellestreninga framover. Vi må ta forbehold om at vi kan bli uten skiforhold i perioder. Da vil det bli gjort endringer. Beskjed blir gitt pr sms el mail.

Treninga starter kl. 18.00.

5.11.06 Heidi S / 95163300 / heidi.selnes@telia.com