

## Treningsplan Herrer Senior/Junior

Dato	Tidspunkt	Oppmøtested	Treningsform	Innhold
Ons 18.10	kl 17.00	Dragvoll	Løping	Elghufs-intervall I4/I5 (Heimdal-elever: Spenst/Hurtighet)
Lør 21.10	kl 09.00	Saupstad	Rulleski Skøyting	Sprint m/prolog+3 heat
Ons 25.10	kl 18.00	Ila	Rulleski	Klassisk intervall I4 (Heimdal-elever: Skøyting m/hurtighet)
Lør 28.10	kl 10.00	Baklidammen	Løping	Brå-testen
Ons 01.11	kl 18.00	Ila	Løping	Elghufs-intervall I4/I5
Lør 04.11	kl 10.00	Lohovet	Løping	Langtur m/staver I1
Ons 08.11	kl 18.00	Ila	Løping	Intervall I4/I5
Lør 11.11	kl 10.00	Lohovet	Løping	Langtur m/staver I1
UKE 46		SAMLING RAMUNDBERGET		

**Heimdal-elever har eget opplegg på enkelte økter siden de har ett opplegg på skolen de følger, dette er gjort så totalbelastningen ikke skal bli så stor på disse.**

**NB! Alle seniorer og juniorer oppfordres igjen til å møte på flest mulig fellestreninger.**

**Hvis det skulle være noen spørsmål ang treningene, ta kontakt med Håkon 48060565 eller Jens Petter 95059118**