

## Treningsplan Herrer Senior/Junior

Dato	Tidspunkt	Oppmøtested	Treningsform	Innhold
Ons 20.09	kl 18.00	Granåsen	Rulleski Sk	<u>Senior</u> : Intervall I3/I4 <u>Junior</u> : Hurtighet
Lør 23.09	kl 10.00	Baklidammen	Løping	Testløp Brå-løypa
Ons 27.09	kl 18.00	Granåsen	Løping	Spent/Hurtighet
Lør 30.09	kl 10.00	Byåsen Butikksenter	Rulleski Kl	Intervall I3
Ons 04.10	kl 18.00	Dragvoll	Rulleski Kl	Styrkestak
Lør 07.10	se websiden	Mosviksenderen Opp	Løping	<a href="http://www.mosviksenderen-opp.no">www.mosviksenderen-opp.no</a>
Ons 11.10	kl 17.00 (OBS!!)	Byåsen Butikksenter	Rulleski Skøyting	Intervall I3/I4
Lør 14.10	kl 10.00	Baklidammen	Løping	Intervall I3

**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 48050565 eller Jens Petter 95059118**