

	Tid	Innhold	Sted	Kommentarer	
Uke 39	Tirs	25-sep	Rulleski med fokus på teknikk og balanse	Lohove kl 1830	
	Ons	26-sep			
	Tors	27-sep	Makspulstest	Lohove kl 1830	Lise Karine. De som har pulsklokke, tar med den
	Fre	28-sep			
	Lør	29-sep	1:Rulleski, vi søker bakker 2:styrke/spenst	Lohove kl 1000	Hans Petter m /sosialt etterpå. Mer info kommer
	Søn	30-sep			
Uke 40	Man	01-okt			
	Tirs	02-okt	Løping: Kortintervall (200m x 15-20)	Lohove kl 1830	
	Ons	03-okt	Mage/rygg/stabilisering	Brundalen	Lise Karine
	Tors	04-okt	Rulleski, staking - opp Fortunalia	Lohove kl 1830	Lise Karine
	Fre	05-okt			
	Lør	06-okt	Testløp Stokkanrunden - oppmøte kl 1100 på Bekken		
Søn	07-okt	Rolig langtur - 1,5 time	1,5 time	Lise Karine	
Uke 41	Man	08-okt			
	Tirs	09-okt	Spretten skigang: (30 sek x 8) x 2, Stokkanrunden	Lohove kl 1830	Lise Karine
	Ons	10-okt			
	Tors	11-okt	Lang intervall: 2 x testløpsrunden	Lohove kl 1830	
	Fre	12-okt			
	Lør	13-okt	Rulleski	Tillerbrua kl 1100	
Søn	14-okt				
Uke 42	Man	15-okt			
	Tirs	16-okt	Rulleski: rolig	Lohove kl 1830	
	Ons	17-okt	Mage/rygg/stabilisering	Brundalen kl 1730	
	Tors	18-okt	Elghufs 5x4 min, fra Bekken	Lohove kl 1830	
	Fre	19-okt			
	Lør	20-okt	1.Rulleski: Intervall (2-3-4-4-3-2) 2.Rolig løpetur ca 45 min	Saml. m/ sosialt på kl	Lise Karine: Økt 1 kl 0900, økt 2 kl 1500
Søn	21-okt	1.Rulleski på City Syd		Lise Karine: kl 1100	
Uke 43	Man	22-okt			
	Tirs	23-okt	Spretten skigang: (30 sek x 8) x 2	Lohove kl 1830	
	Ons	24-okt	Mage/rygg/stabilisering + spenst	Brundalen kl 1730	
	Tors	25-okt	Lang intervall: 2xtestløpsrunden	Lohove kl 1830	
	Fre	26-okt			
	Lør	27-okt	Testløp Stokkanrunden - oppmøte kl 1100 på Bekken		
Søn	28-okt				

Uke 44	Man	29-okt			
	Tirs	30-okt	Trappetrening	Lohove kl 1830	
	Ons	31-okt	Mage/rygg/stabilisering + spenst	Brundalen kl 1730	
	Tors	01-nov	Elghufs 3-4-5-5-4-3, fra Bekken - innom testløprunden	Lohove kl 1830	
	Fre	02-nov			
	Lør	03-nov			
	Søn	04-nov	Langtur 1,5 time, kl 1000 fra Lohove		
Uke 45	Man	05-nov			
	Tirs	06-nov	Spretten skigang: (30 sek x 8) x 2 Brattbakke testløprunden	Lohove kl 1830	
	Ons	07-nov	Mage/rygg/stabilisering + spenst	Brundalen kl 1730	
	Tors	08-nov	Lang intervall: 2xtestløpsrunden (eller tilsvarende)	Lohove kl 1830	
	Fre	09-nov			
	Lør	10-nov			
	Søn	11-nov	Langtur 1,5 time		
Uke 46	Man	12-nov			
	Tirs	13-nov	Elghufs 5x4 min, fra Bekken	Lohove kl 1830	
	Ons	14-nov	Mage/rygg/stabilisering + spenst	Brundalen kl 1730	
	Tors	15-nov	Ingen trening		
	Fre	16-nov	Ramundberget		Samling
	Lør	17-nov	Ramundberget		
	Søn	18-nov	Ramundberget		