

Treningsplan oktober Strindheim junior

- Onsdag 3. oktober: Rulleski K m/staking (Jens P)
- Lørdag 6.oktober: Alt 1: Mosviksenderen opp
Alt 2: Bratsberg idr.hus - kl. 0900 - Intervall løp/hufs m/staver (int.4)
- Onsdag 10. oktober: Elghufs I5, Oppmøte Lohove kl 1800(Håkon).
- Lørdag 13. oktober: Bratsberg idr.hus - kl. 0900 Intervall, Rulleski (klassisk) -I3.
- Onsdag 17. oktober: Langtur løp m/staver +innlagt spenst hurt (Eirik).
Oppmøte Lohove kl 1800.
- Lørdag 20. oktober: Hjemmesamling(nærmere info kommer)
1.økt: Elghufs
2.økt: Rulleski K
- Søndag 21. oktober: Felles langtur løp i Bymarka.
- Onsdag 24. oktober: Rulleski K m/hurt. Oppmøte Granåsen kl 1800 (Jens P).
- Lørdag 27. oktober: Elghufs I5. Oppmøte Lohove kl 1800 (Eirik).
- Onsdag 31. oktober: Løpetur m/innlagt spenst/hurt (Håkon).
Oppmøte Lohove kl 1800.

Håkon/Eirik/Jens P