

Fellesøker alle junior / seniorgrupper, damer og herrer august/september

Hallo alle juniorer og seniorer i Strindheim !!!!

Her kommer noen fellesøker med trening for alle seniorer og juniorer.

Møt opp og gi jernet!!!!

Ons 13.08	Intervall rulleski klassisk terskel I3	Oppmøte: Ferista Byåsen kl. 18.00
Fre 15.08	MaxPulse Race rulleski skate 4 km.	
Lør 16.08	MaxPulse Race rulleski klassisk Påmelding / Info: Martin Ree, tlf 92060344	
Tirs 19.08	Trønderjogg 5km/10km	Oppmøte: Leangen start kl 19.00
Ons 20.08	Bråtest sammen med TT	Oppmøte: Baklidammen kl. 17.30
Søn 24.08	Rulleski skøyting sprint	Oppmøte: City Syd kl. 09.00
Tir 26.08	Intervall elghufs I5	Oppmøte: Lia Pukkverk kl. 18.00
Lør 30.08	Langkj på beina	Oppmøte: Granåsen kl. 09.00
Søn 31.08	Vassfjellet rundt	
Ons 03.09	Senior sammen med TT, se nærmere info på mail.	
Søn 07.09	Rulleskirenn klassisk Strindheim, målgang Søremen. Info etterhvert	

- Etter at skolene er kommet i gang vil juniorene stort sett følge treningene (hardøktene) på skolen midt i uka.

- Seniorene kommer til å benytte seg en del av TT sine midtukeøker.

- Vi kommer til å sette opp ei felles Strindheimøkt i helgene for alle grupper utover høsten.

- I tillegg kjører vi i gang ei felles Strindheimøkt (styrke) mest sannsynlig på mandagskveldene. Kommer tilbake til den.

- Nærsamling alle grupper 26-28 sep

Trondheim 11.08.2008

Ole