

Treningsplan Strindheim damer senior juli 08

- 1.7. tir RS sk 6 * 10', I3, oppmøte Skogly kl 18
- 3.7. tor skigang-intervaller 5-5-4-4-3-3, I4, oppmøte Henriksåsen kl 18
- 8.7. tir hurtighet/spenst, ansvar: Silje, oppmøte: Dragvoll kl 18
- 10.7. tor langtur løp, oppmøtet Granåsen kl 18 (Christian kan ikke være med)
- 15.7. tir RS kl 5-6 * 4', I4/5, oppmøte P-plass ved Sluppen-bru (mot Stavne-bru), kl 18
- 17.7. tor RS sk 4 * 15', I3, oppmøte Klett kl 18
- sommerferie
- 29.7. tir løp 3-4-5-4-3, I5, oppmøte Ferista kl 18