

Treningsplan Strindheim damer senior august 08

- 1./2. 8. Toppidrettsveka Aure (terrengsykkel, RS kl sprint, gateløp, jaktstart RS sk/kl)
5. 8. tir 5 * 8' I4 løp, oppmøte Dragvoll kl 18, ansvar: Christian
6. 8.-10. 8. samling Ramundberget (program følger)
13. 8. ons! 5 * 4 * 45"/15", oppmøte Ferista kl 18, ansvar: Kristin
- 15./16. 8. Maxpulse race: fre 3-4 km sk, lør 20 km kl
19. 8. tir spenst i hopptrappa, oppmøte Granåsen kl 18, ansvar Christian
21. 8. tor 5-5-4-4-3-3' RS sk/kl (med skibytte), oppmøte Ferista kl 18, ansvar: Christian
24. 8. søn RS sk sprint, oppmøte City Syd kl 9, ansvar: Christian
26. 8.tir I5 løp (3-5' drag ++), oppmøte Lia pukkverk kl 18, ansvar Kristin
28. 8. tor 5 * 8' RS sk, oppmøte REMA 1000 Stavset, ansvar: Kristin