

Treningsplan Strindheim damer senior mai 08

14. 5. ons	Fotball	ansvar: Silje
16. 5. fre	16.mai-kamp	
22. 5. tor	løpeteknikk	Dalgård, kl 18
27. 5. tir	RS sk I3	Skogly, kl 18

30. 5. – 1.6. hjemmesamling

30.5. fre	1. Skistua-test RS kl	Ferista, kl 10
	2. Sykkel, restitusjon	hos Marte og Christian, kl 17
31.5. lør	1. test løp	kl 10, sted skal bestemmes seinere
	2. Skigang, rolig	Bekken, kl 17
1.6. søn	1. spenst	Granåsen, kl 10
	2. styrke/spill	Dragvoll, kl 16