

TRENINGSPLAN STRINDHEIM LANGDISTANSE VINTEREN 2008.

Uke	Dag og oppmøtested	Hva skjer:
4	Onsdag 23.01. Granåsen kl 1800	Intervall kl: 4g 5min pluss 3g 3min staking på flatene mot Skogly.
5	Onsdag 30.01 Granåsen kl 1800	Intervall kl: 5g 4min pluss 3g 3min staking
6	Onsdag 06.02 Henriksåsen kl 1800	Intervall kl: 4g 5min pluss 3g 4min staking i motbakke i treeren.
7	Onsdag 13.02 Granåsen 1800	Intervall kl: (Rønningen) 4g 4min pluss 4g 4min staking.
8	Onsdag 20.02 Granåsen kl 1800	Rolig langtur klassisk
9	Onsdag 27.02 Granåsen kl 1800	Intervall kl: (Rønningen) 4g 4min pluss 3g 4 min staking flatene mot Skogly