

Treningsplan for Strindheim Langdistanse

November og desember

Uke	Oppmøte Granåsen dersom ingenting annet står! Onsdager kl 18 (ta med lykt og vest) Søndager kl 09
44	Onsdag 31.10 Intervall: Klassisk rulleski
	Lørdag 03.11 Distanse: Klassisk rulleski. Rye – Smistad ca. 1 time. Oppmøte Granåsen kl 09.
	Søndag 04.11 Rolig langtur: Klassisk rulleski. Ca. 3 timer.
45	Onsdag 07.11 Intervall: Klassisk rulleski/elghufs med staver (avh av føret)
	Søndag 11.11 Rolig langtur: Klassisk rulleski med stakedrag.
46	Onsdag 14.11 Intervall: Elghufs med staver
	Samling i Ramundberget
47	Onsdag 21.11 Intervall: Ski/elghufs
	Lørdag 24.11 Distanse: Ski 20 km.
	Søndag 25.11 Rolig langtur
48	Onsdag 28.11 Intervall: Ski/elghufs
	Søndag 02.12 Distanse: 20 Km
49	Onsdag 05.12 Intervall: Ski/elghufs
	Søndag 09.12 Rolig langtur
50	Onsdag 12.12 Intervall: Ski/elghufs
	Søndag 16.12 Skirenn: Rindalsrennet (10 km fri) / Evt Distanse
51	Onsdag 19.12 Intervall Ski/elghufs:
	Søndag 23.12 Rolig langtur