

## Treningsplan november / desember 08

**Oppmøte lørdager kl. 09.00**

**Oppmøte mandager kl. 19.00 ferdig oppvarmet**

Lør	8. nov.	Rulleski kl 5 * 8' I4	Lohove
Man	10. nov.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma
Lør	15. nov.	Elghufs/løp 6-7-8-7-6' I4	Granåsen
Man	17. nov.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma
Lør	22. nov.	Rulleski skl 5 * 12' I3	Skogly
Man	24. nov.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma
Lør	29. nov.	Elghufs/løp 6 * 6' I4	Granåsen
Man	1. des.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma
Lør	6. des.	Ski sk 6 * 10' I3	Granåsen
Man	8. des.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma
Lør	13. des.	Ski kl 5 * 6' I4	Granåsen
Man	15. des.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma
Lør	20. des.	Ski kl 3-6-3-6-3-6' (3': staking, 6': klassisk)	Granåsen
Man	22. des.	Styrke	Heimdal VGS, ferdig oppvarma