

PLAN FOR TRENINGER/SAMLINGER ÅSLIA GR. 5 HØSTEN 2017

AUGUST			
15.aug	Åmot trimmen	Rena leir	1800
19-20.aug	Bonderamp	Rena leir	1000
21.aug	Spenst/hurtighet + styrke	Rena leir	1800
23.aug	Rulleski intervall	Rena B-skole	1800
28.aug	Spenst/hurtighet + styrke	Rena leir	1800
29.aug	Åmot trimmen	Rena leir	1800
31.aug	Rulleski	Rena B-skole	1800

SEPTEMBER			
01.sep	Rulleski	Rena B-skole	1800
1-3.sept	Samling for 15-16 år Hedm/Oppl	Se Hedmark skikrets	
03.sep	Langtur	Rena Leir	1000
04.sep	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
07.sep	Rulleski/løp/hinderbane	Rena leir	1800
10.sep	Langtur	Rena B-skole	1000
11.sep	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
12.sep	Åmot trimmen	Rena leir	1800
14.sep	Rulleski intervall	T-krysset Rena I	1800
17.sep	Langtur	Skramstadsætra	1000
18.sep	Løpsintervall i 1 km + styrke	Rena B-skole	1800
21.sep	Rulleski intervall	T-krysset Rena I	1800
23.sep	Triatlon OPP	Rena B-skole	1000
24.sep	Langtur	Klingen	1000
25.sep	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
28.sep	Rulleski intervall	T-krysset Rena I	1800
29-1.okt	Miljøsamling	Hedmark skikrets	

m/staver-mat

OKTOBER			
01.okt	Langtur	Rena leir	1000

02.okt	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
05.okt	Rulleski intervall	Rena B-skole	1800
6-8. okt	Jentesamling 13-16 år Torsby	Hedmark skikrets	
08.okt	Langtur	Skramstadsætra	1000
	Høstferie -nærmere avtaler	3000m test?	
15.okt	Langtur	Rena B-skole	1000
16.okt	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
19.okt	Rulleski/løp/hinderbanen	Rena leir	1730
20-22. okt	Åsliasamling Salen		
23.okt	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
26.okt	Rulleski intervaller	Rena B-skole	1800
28.okt	Digeråsen opp	Golfbanen	
29.okt	Langtur	Rena B-skole-HF	1000
30.okt	Elghufs m/staver	Rena B-skole	1800

m/staver,mat



Gå m/staver til Hemmelfjellet

NOVEMBER			
02.nov	Rulleski intervall	Rena B-skole	1800
05.nov	Langtur	Rena leir	1000
06.nov	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
09.nov	Løpsintervall med staver	Rena leir	1800
12.nov	Langtur	Rena B-skole	1000
13.nov	Spenst/hurtighet + styrke	Rena B-skole	1800
16.nov	Løpsintervall med staver	Rena leir	1800

Dette er en grovplan og det kan bli forandringer underveis.

Se egen plan på langturer, mer spesifikt

--	--	--