

Treningsplan gruppe 9-12 år, høst 2016

Viktig! Ta med alt utstyr, alltid!
Noen treninger blir på rulleski, andre på beina med joggesko!

Dag	Dato	Sted - Aktivitet - Tidspunkt	Utstyr	Trener
Uke 34				
Tirsdag	23.aug			
Onsdag	24.aug	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	26.aug			
Uke 35				
Tirsdag	30.aug			
Onsdag	31.aug	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	02.sep			
Uke 36				
Tirsdag	06.sep			
Onsdag	07.sep	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	09.sep			
Uke 37				
Tirsdag	13.sep			
Onsdag	14.sep	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	16.sep			
Uke 38				
Tirsdag	20.sep			
Onsdag	21.sep	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	23.sep			
Uke 39				
Tirsdag	27.sep			
Onsdag	28.sep	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	30.sep			
Uke 40				
Tirsdag	04.okt			
Onsdag	05.okt	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	07.okt			
Uke 41				
Høstferie - Egentrening				
Uke 42				
Tirsdag	18.okt			
Onsdag	19.okt	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	21.okt			
Uke 43				
Tirsdag	25.okt			
Onsdag	26.okt	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	28.okt			
Uke 44				
Tirsdag	01.nov			
Onsdag	02.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	04.nov			
Uke 45				
Tirsdag	08.nov			
Onsdag	09.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	11.nov			
Uke 46				
Tirsdag	15.nov			
Onsdag	16.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	18.nov			
Uke 47				
Tirsdag	22.nov			
Onsdag	23.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	25.nov			
Uke 48				
Tirsdag	29.nov			
Onsdag	30.nov	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	02.des			
Uke 49				
Tirsdag	06.des			
Onsdag	07.des	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	09.des			
Uke 50				
Tirsdag	13.des			
Onsdag	14.des	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Elin / Bjarte
Fredag	16.des			
Uke 51				
Tirsdag	20.des			
Onsdag	21.des	Holdhus skole - Kombinasjonstrening - 18:00	Våpen, rulleski, joggesko, hjelm	Ann Elen / Egil
Fredag	23.des			
Uke 52				
Juleferie - Egentrening				

Generell informasjon

1. Kombinasjonstrening onsdag kl 18:00 til 19:30
2. Alle møter 17:50, rigger standplass (matter, bukker, kikkert, flagg, etc)
3. Alle må være med å rydde etter trening.