

Treningsplan Ungdom Terreng IF Frøy Vinter 2015/2016

Ukenr og Dato:	Mandag:	Tirsdag:	Torsdag:	Lørdag:	Søndag:
46: 09.11 – 15.11	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor		Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
47: 16.11 – 22.11	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor		Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
48: 23.11 – 29.11	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor		Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
49: 30.11 – 06.12	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor		Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Tor		
50: 07.12 – 13.12	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Tor		Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Tor		
51: 14.12 – 20.12	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00		Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15		

Treningsplan Ungdom Terreng IF Frøy Vinter 2015/2016

	NB: Joggesko/staver Trude		Trude		
52 - 53.	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
1: 04.1 - 10.01	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Tor		
2: 11.01 - 17.01	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
3: 18.01 - 24.01	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
4: 25.01 - 31.01	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Junior/Senior Samling	Junior/Senior Samling
5: 01.02 - 07.02	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel - inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		

Treningsplan Ungdom Terreng IF Frøy Vinter 2015/2016

6: 08.02 – 14.02	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
7: 15.02 – 21.02	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
8: 22.02 – 28.02	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE
9: 29.02 – 06.03	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		
10: 07.03 – 13.03	Utetrening Oppmøte Skullerud p-plass Kl: 18:00 NB: Joggesko/staver Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor	Sykkel – inne Skullerud Sportsenter Kl 19:15 Trude / Tor		