

Foreløpig treningsopplegg for Fronsamarbeidet hausten 2007

19.august 15.30 – Harpefoss – testløp – mat – demonstrasjon og testing av treningsøvingar + informasjon om treningsopplegg framover.

27.august 18.00 – rulleskitrening med Team Statoil Ruste skole/Talgøbygget.

02.september - Skåbu - fjelltur – meir informasjon kjem.

16.september 15.30 – Kvam – rulleski i Gardvegen – intervall/stafettar på fotballbana etterpå.

28. – 30. september – samling Fefor (født 96 og eldre) – eller eige opplegg 30. september 15.30 på Flatmoen , dersom det ikkje er mange som skal på samling.

14.oktober 15.30 – nytt testløp Harpefoss + foredrag om skader/skadeforbygging.

28.oktober 11.00 – ski Gålå???

I tillegg prøver vi å få til ein felles treningskveld pr. veke frå ca. 20. september. Ei økt ute og ei økt med basistrening. Hanne undersøker om vi kan vere med Sør-Fron som i fjor.

Morten Nilstad arbeidar med å få Egil Kristiansen med på ei trening i løpet av hausten – meir informasjon seinare.

Er det interesse for ei felles samling før Fagerhøi samlinga, t.d. på Kvamshytta dersom den er ledig?

Aktuelle datoar er 22. – 23. september eller 6. – 7. oktober.

Kvam 16.09.07

Hanne, Jo, Åge og Torunn