

OPPLEGG FRON SKI August/September 2010

Dag	Aktivitet	Tidspunkt
Tys. 27/7	Trening med Øystein Pettersen (Joggesko)	18.30
Ons. 4/8	Rulleski Ruste bygdahus	18.30
Ons. 11/8	Rulleski Ruste bygdahus	18.30
Ons. 18/8	Testløp Flatmoen	18.30
Søn. 22/8	Triathlon Espedalen (Duathlon) Sjå eiga opplegg	11.30
Ons. 25/8	Løping/hurtighet "ungdomsskolen" Harpefoss	18.30
Lør. 28/8	Birkerbeinerrittet	
Ons. 1/9	Rulleski Ruste bygdahus	18.30
Søn. 5/9	Tormod intervall (joggesko)	18.30
Ons. 8/9	Kvam løping intervall (joggesko)	18.30
Søn. 12/9	Rulleski Ruste bygdahus	18.30
Ons. 15/9	Tormod intervall (joggesko)	18.00
Lør. 18/9	Birkebeinerløpet	
Ons. 22/9	Løping/hurtighet "ungdomsskolen" Harpefoss	18.00
Søn. 26/9	Kverndokka løping/ta med staver	17.00
Ons. 29/9	Testløp Flatmoen	17.00
Søn. 3/10	Rulleski Ruste bygdahus evt. løping om det blir for kaldt vi avtaler	16.00
7-10/10	Torsbysamling sjå eiga opplegg	
	Opplegget etter kommer vi tilbake til. I fjor vart det snog på Gålå.....	

Rulleskiøktene blir gjennomført i valgfri stilart for de som har begge skitypene, men varier!
De minste skøyter bestandig.

Jo/Åge/Bjørnar/Mari