

OPPLEGG FRON SKI DESEMBER 2010

Dato	Sted	Treningsform
Ons 1/12 18.30	Gålå	Klassisk: 45min-1time langtur med noen lette drag til til slutt
Søn 5/12 11.00	Gålå	Skøyting: Langtur 1-2 timer
Ons 8/12 18.30	Gålå	Skøyting: Trappeintervall
Søn 12/12 11.00 Evt Heidalsrennet for de som ønsker det.	Gålå	Klassisk: Langtur 1-2 timer (filming) Sosialt i skistugu etterpå med framvising og teknikkvurderinger. Etterpå må vi prøve et styremøte i Fron ski for å spikre opplegget for rennsessongen. (Pål-Egil-Torun) ansv for opplegg.
Ons. 15/12 18.30	Gålå	Klassisk: Intervall/Sprinttrening
Søn .19/12 11.00 KM stafett.	Gålå Atribekken Her må vi stille lag.	Skøyting: Kort langtur: Lite testløp til slutt.
Ons. 22/12 18.30	Gålå	Skøyting: Intervall/Sprintstafett
Man 27/12	Gåsburenet	Vi stiller med oppfølging
Ons 29/12-30/12	Julesamling på Skistugu med overnatting.	Eget opplegg. (2 økter 29/12 og 1 økt 30/12. Påmelding til Torun Sigstad innen 20/12.

Ved kuldeprobler blir alternativ trening lagt ut på hjemmeside så fort det lar seg gjøre.

Åge/ Jo/Bjørnar