

## FRON SKI DESEMBER OG JANUAR 2010-11

Dato	Sted	Treningsform
22-26/12	Hvor som helst	Prøv å få til et par skikkelig gode skiturer disse dagene. Langtur 1-2,5 timer.
Man 27/12	Gåsbu	Klassisk skirenn. Meld dere på her! Fron Ski har med smørere/trenere
Ons 29/12 .kl 13.00- Tor 30/12	Skistugu Gålå.	Treningssamling med fokus på kapasitet og teknikk. Eget opplegg. (min 10 aktive løpere for at det blir gjennomført) Begge stilarter!
Søn 2/1 kl. 11.00	Gålå	Sprinttrening Samtlige. Klassisk
Ons 5/1 kl. 18.30	Gålå	Sprinttrening(GD-cup)(Klassisk) Intervall (Spar-cup) (Klassisk!) Fartslek (Norges-cup)(Valgfri)
Fre 7/1-9/1	Norgescup. Ål	Fron ski stiller med leder/smører
Søn 9/1	Tormodsprint	Fron ski stiller for fullt med smører/trener.
Ons 12/1 . 15.00	Gålå	Langtur rolig med teknikkfokus (klassisk)
Tor 13/1 .kl 18.30	Gålå	Intervall (skøyting)
Lør 15/1	Lillehammer	Arne Rustastuens minneløp. Begrenset oppfølging Fron Ski
Ons 19/1. kl 15.00	Gålå	Langtur rolig med teknikkfokus (skøyting)
Tor 20/1 . kl 18.30	Gålå	Fartslek/Sprinttrening KM forberedelser. Klassisk
Lør 22/1 .Søn 23/1	Vind skistadion KM	Eget opplegg med overnatting for Fron Ski. Følg med og meld dere på opplegget .Full oppfølging
Ons 26/1. kl 15.00	Gålå	Rolig langtur/teknikkfokus (klassisk)
Tor 27/1 kl. 18.30	Gålå	Intervall (GD-cup/Norges-cup) Fartslek (Spar-cup) (Skøyting alle)
Lør 29/1	Raufoss Spar-cup	Fellestart friteknikk
Søn 30/1	Folleburenet GD-cup	Individuell friteknikk
Ons 2/2	Gålå	Rolig langtur klassisk/teknikkfokus
Tor 3/2 18.30	Gålå	Intervall. Forberedelse KM på hjemmebane (klassisk)
Søn 6/2	Gålå	Langdistanse KM Fullt trykk!
Ons 9/2 15.00	Gålå	Rolig langtur skøyting/teknikkfokus

NB! Det kan bli forandringer på sted ved forhold i bygda, og kuldeproblematikk.  
Resten av skisessongen blir lagt ut ca 30/1-2011.

Jo/Åge/Bjørnar