

## FRON SKI TIL SESONGSLUTT 2011-12

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Treningsform</b>
27/12....	Gåsbu	Klassisk renn Fron ski med støtteapp.
30/12. 18.00	Gålå	Kvalitetstrening Interv. Skøyting
4/1. 18.30	Gålå	Kvalitetstrening Interv. Klassisk
8/1.....	Gjøvik Øverby	Renn friteknikk Fron ski med begrenset støtteap.
11/1 18.30	Gålå	Kvalitetstrening Intensiv intervallklassisk med tanke på KM
14/1-15/1	KM på Birkebeineren med stafett på søndag Gålå-cup 1 lørdag	Klassisk. Vi må stille stafettlag 1. prioritet klubbtag. Deretter samarbeidslag. Fron ski med støtteap.
18/1- 18.30	Gålå	Kvalitetstrening Intervall skøyting
21/1...	Austlid? GD 1	Folleburennet. Fron ski støtteap.
22/1....	Vind Gålå-cup 2	Vindrennet. Duatlon. Fron ski støtteap
25/1-1830	Tormod	Klassisk med langrennscrossvri (friteknikk 15-16 år)
28/1...	Raufoss Gålå-cup 3	Raufossrennet Fron ski st.ap
29/1	Øyer GD 2	ØTI sprinten Langrennscross Fron ski st.ap
1/2-18.30	Tormod	Kvalitetstrening intervall klassisk
5/2	Dombås GD 3 Gålå-cup 4	Moskusrennet (klassisk fellestart) Fron ski med st.ap
8/2-18.30	Gålå	Kvalitetstrening intervall/sprint
11/12-2	KM helg Gålå-cup 5	Eget opplegg med overnatting på Gjøvik Friteknikk lør. Sprint klas.søn
15/2-18.30	Tormod	Klassisk intervall
17/2-19/2	Holmenkollen	Eget opplegg Fron ski med støtap.
22/2-18.30	Gålå	Eget opplegg i forbindelse med Norges-cup renn
24-26/2	Gålå	Norges-cup senior Tour de Gålå. Vi stiller her som arrangør. De som ikke kan være med fra Fron ski. Gi beskjed innen 10/2. Her trengs alle!! Som løypepatruljer
26/2	Gålå	Gålårennet. Motbakkeløp i Norges-cup trassen etter avslutningen på Tour de Gålå Friteknikk
Uke 9	Nå tar vi vinterferie. Det trenger vi nå!!	Gå noen lange rolige turer. De som skal til Harstad lager vi et individuelt opplegg for.
1-4/3	Harstad	Hovedlandsrenn Fron ski st.ap
3/3	Rudsbygd GD 4	Nytt Smøre team :Tom Nøvik-Anita Kongsli- Mari Synnøve Rudlansløyken Slåen- Per Wassrud. På telefon Jo og Åge
7/3-18.30	Gålå	Kvalitetstrening Intervall Klassisk
10/3	Heidalsskogen GD5	Klassisk Fron ski st.ap.

11/3	Ungdomsbirken	Fron ski st.ap. NB pass på seeding
14/3-18.30	Gålå	Kvalitetstrening
17-18/3	Vi trenger ei frihelg!!	Tren individuelt!
21/3-18.30	Gålå	Duatlontrening-
25/3	Lygna Gålå cup 6	Gilrennet Fron ski st.ap
25/3	Trabelia GD 6	Trabelirennen Fron ski st.ap
28/3-18.30	Gålå	Kosetrening
14 evt 15/4	Fronsmesterskapet	Gålå

**Dette blir en krevende sesong med flere intensive perioder. Blir enda viktigere og prioritere. En greier ikke å få med seg toppformen på alt.**

I tillegg til dette vil vi sette opp mandagstreninger som i fjor. Vi tar sikte på å starte mandag 9/1. Vi kommer tilbake med endelig opplegg senere.

LYKKE TIL!

Jo/Åge/Bjørnar