

FRON SKI FEBRUAR TIL SESONGSLUTT 2010-11

Dato	Sted	Treningsform
Man 7/2 .15.00	Gålå	Rolig langtur. Skøyting
Ons 9/2 .18.30	Skåbu	Litt tyngre intervall. Klassisk
Lørdag 12/2 og Søndag 13/2	NC på Beitostølen	Klassisk og Skøyte distanserenn
Søn 13/2	GD 3 Steilsprinten	Klassisk individuell start
Man 14/2 .15.00	Gålå	Rolig langtur. Klassisk
Ons 16/2 .18.30	Gålå	GD.cup tar intervall Spar-cup. Finpuss før hovedlandsrennet
Fre 18/2 – Søn 20/2	Granåsen	Hovedlansrenn.
Lør 19/2	GD 4 Rudsbygd	Klassisk
Tor 21/2 . 15.00	Gålå	Rolig langtur. Skøyting
Ons 23/2 . 18.30	Gålå	Intervall med Sprintstafett Klassisk
Lør 26/2 .15.00	Skrautvål Spar-cup 5	Klassisk
Man 28/2. 15.00	Gålå	Rolig langtur. Klassisk
Ons 2/3. 18.30	Gålå	Intervall/Sprinttrening Skøyting
Lør 5/3	GD 5 Dombås	Friteknikk fellesstart
Man. 7/3. 15.00	Gålå	Rolig langtur. Skøyting
Ons. 9/3 . 18.30	Gålå	Intervall (NM forberedelse) Klassisk
Fre 11/3-13/3	Selbu	Klassisk/Fristil
Søn 13/3	Sjusjøen	Birkebeinerrennet ungdom Klassisk
Man 14/3	Gålå	Rolig langtur klassisk
Ons 16/3 18.30	Gålå	Duatlontrening
Lør. 19/3	Rena	Birkebeinerrennet
Søn. 20/3	GD 6 SP 6 Trabelirennenet	Duatlon
Man 21/3	Gålå	Rolig langtur skøyting
Ons. 23/3 18.30	Gålå	Vi får se hva vi gjør
Fre 25/3-27/3	Tromsø	NM del 2
Søn 27/3	Astribekkstaffetten KM	Vi må stille lag .Eget opplegg
Man 28/3	Gålå	Rolig langtur klassisk
Ons 30/3 18.30	Gålå	Intervall
Lør 2/4 – Søn 3/4	Holmenkollen	Ungdommens Holmenkollrenn NB 15 åringer kan delta i år
Lør 9/4	Fronsmesterskapet	
Tor 21/4	Påskeskirennenet i Skåbu	

Jo/Åge/Bjørnar