OPPLEGG FRON SKI JANUAR-MARS 2010

Dato	**Sted**	**Treningsform**
Torsdag 7/1 18.30	Tormod klassisk	Klassisk intervall evt. sprinttrening
Onsdag 13/1 18.30	Gålå skøyting	Intervall
Torsdag 21/1 18.30	Tormod klassisk	Intervall
Onsdag 27/1 18.30	Gålå skøyting	Intervall KM forberedelse
Torsdag 4/2 18.30	Tormod klassisk	Intervall
Søndag 7/2 11.00	Skåbu skøyting	Langtur/teknikk
Torsdag 11/2 18.30	Gålå klassisk	Intervall/fartstrening Delt trening 15-16 år eget opplegg
Onsdag 17/2 18.30	Tormod klassisk	Intervall/fartstrening. Delt trening 15/16 år eget opplegg
Onsdag 24/2 18.30	Gålå. Klassisk 15 år eldre / fristil 14 år og yngre	Fartstrening kort intervall
Onsdag 3/3 18.30	Skåbu duatlon	Intervall
Torsdag 11/3 18.30	Gålå duatlon	Intervall/Fartstrening
Torsdag 18/3 18.30	Gålå skøyting	Intervall
Torsdag 1/4	Skåbu	Påskeskirenn i Skåbu

Følg med på hjemmeside! - det kan bli justeringer med hensyn på skiføre m.m.
Terminlista med renn ligger med eget vedlegg.

I tilegg prøver vi å få til felles lysløyperenn inkl. Fronsmesterskap 24.mars på Gålå i duatlon /skøyting. Datoer for lysløyperennet blir lagt ut senere.

Videre skal det være Spar-cup avslutning på Gålå i år.
Vi planlegger et ”stunt arrangement” som kanskje går sammen med dette.

Åge/ Jo/Bjørnar