

OPPLEGG FRON SKI Medio November 2010

Dato	Sted	Treningsform
Ons 10/11 . 18.30	Tormod	Spent/Hurtighet/Intervall
Søn 14/11 (11.00) Kan bli endra tid	Der det er skiføre og forhold Legger ut i løpet av lørdag hvor	Ski. Stilart: Eget opplegg legges ut på lørdag. Følg med på Int sida
Ons 17/11 18.30	Tormod om ikke det blir skiføre	Intervall
Søn 21/11 (11.00) Kan bli endra	Der det er skiføre og forhold. Eget opplegg.	Ski. Stilart. Eget opplegg legges ut på lørdag. Følg med på Int sida

Vi velger å stoppe der foreløpig fordi vi da forhåpentligvis har skiføre i nærheten.

Åge/ Jo/Bjørnar