

BK-Ski Treningsplan høsten 2017.

Dato	Tid	Oppmøte sted	Aktivitet	Treningsområde	Treningsform
8. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
15. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
22. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Testløp til Ullandkrysset
29. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
5. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
6. sep.	18:30	Skavanger skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det
12. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
13. sep.	18:30	Skavanger skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det
19. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
20. sep.	18:30	Skavanger skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det
26. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
27. sep.	18:30	Skavanger skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det
3. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
4. okt.	18:30	Gamlegrenndsåsen skole	Elghufs med Staver Ikke innetrening	Lysløypa Gamlegrenndsåsen	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
10. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	Testløp
11. okt.	18:30	Gamlegrenndsåsen skole	Elghufs med Staver Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Lysløypa Gamlegrenndsåsen	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
17. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
18. okt.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
24. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
25. okt.	18:30	Gamlegrenndsåsen skole	Elghufs med Staver Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Lysløypa Gamlegrenndsåsen	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
31. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
1. nov.	18:30	Raunmyr Skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stretalveien	3+3 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til Vanntårnet
7. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
8. nov.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
14. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
15. nov.	18:30	Raunmyr Skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stretalveien	3+3 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til Vanntårnet
21. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
22. nov.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
28. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
29. nov.	18:30	Raunmyr Skole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Stretalveien	3+3 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til Vanntårnet
5. des.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
6. des.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
12. des.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
13. des.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
19. des.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
20. des.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute Ikke innetrening	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien