

### BK-Ski Treningsplan høsten 2018.

Dato	Tid	Oppmøte sted	Aktivitet	Treningsområde	Treningsform
7. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
14. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
21. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
28. aug.	19:00	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
4. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
5. 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
11. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
12. sep.	18:30	P-plass Saggrendadammen	Løpe-skigang mot Sachsen Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Veien mot Knutehytta	2*5, 2*4 og 2*3 intervaller 2 min pause. (Ved gråvær, kjekt med hodelykt)
18. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
19. sep.	18:30	P-plass Saggrendadammen	Løpe-skigang mot Sachsen Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Veien mot Knutehytta	2*5, 2*4 og 2*3 intervaller 2 min pause. (Ved gråvær, kjekt med hodelykt)
25. sep.	18:30	Monter	Rulleski	Monter-Ullandkrysset	Stigningsdrag til Ullandkrysset
26. 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 (Ved gråvær, kjekt med hodelykt)
2. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
3. okt.	18:30	Gamlegrenndsåsen skole	Elghufs med Staver Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Lysløyva Gamlegrenndsåsen	2+2+2 intervaller (i lysløyva)
9. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
10. okt.	18:30	Gamlegrenndsåsen skole	Elghufs med Staver Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Lysløyva Gamlegrenndsåsen	2+2+2 intervaller (i lysløyva)
16. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
17. 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
23. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur
24. okt.	18:30	Gamlegrenndsåsen skole	Elghufs med Staver Sirkeltrening inne på Wennersborg skole kl.20	Lysløyva Gamlegrenndsåsen	2+2+2 intervaller (i lysløyva)
30. okt.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
31. okt.	18:30	Raumyr 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
6. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
7. 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
13. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
14. nov.	18:30	Raumyr 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
20. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
21. 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
27. nov.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
28. nov.	18:30	Raumyr 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
4. des.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
5. 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
11. des.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
12. 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
18. des.	19:00	Gomsrud	Rulleski	Gomsrud-Labro	3 ganger tur-retur (værforbehold)
19. des.	18:30	Wennergskole	Løpe-skigang ute <b>Ikke innetrening</b>	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien