

Treningssamling/Skiskole Budor 12. – 15.8.15

Foreløpig plan:

Onsdag 12.8.

Oppmøte Joker Brenneriroa kl. 0830.
Rulleski/sykkel til skistadion

Lunsj

Intervallpreget økt

Torsdag 13.8

Oppmøte på skistadion kl. 0830
Rolig økt i fjellet

Lunsj

Spent/hurtighet

Fredag 14.8

Oppmøte på skistadion kl. 0830
Rolig langtur sykkel/beina

Lunsj

Myrmoro

Lørdag 15.8.

Oppmøte kl 1000 på skistadion

Utfordringen

Grilling

Påmelding til Jan K 906 96357 innne 1 august.
Jan K.