

Treningsplan 13-16 år (06-03)

Alle treningene som er på Fagerlund er barmarkstrening.

Husk refleksvest

Dag	Dato	Kl.	Sted	Hva
Torsdag	18/10	1800-1930	Fagerlund	Basisstyrke, hurtighet
Tirsdag	23/10	1800-1930	Fagerlund	3000m test
Torsdag	25/10	1800-1930	Veldre sag	Rulleski skøyting, fartslek/intervall mm
Tirsdag	30/10	1800-1930	Fagerlund	Intervall, stafetter mm. Husk staver
Torsdag	1/11	1800-1930	Fagerlund	Basisstyrke, hurtighet
Tirsdag	6/11	1800-1930	Fagerlund	Intervall, stafetter mm
Torsdag	8/11	1800-1930	Veldre sag	Rulleski skøyting, fartslek/intervall mm
Tirsdag	13/11	1800-1930	Fagerlund	Intervall, stafetter mm. Husk staver
Torsdag	15/11	1800-1930	Fagerlund	Basisstyrke, hurtighet
Tirsdag	20/11	1800-1930	Fagerlund	Intervall, stafetter mm
Torsdag	22/11	1800-1930	Veldre sag	Rulleski skøyting, fartslek/intervall mm
Tirsdag	27/11	1800-1930	Fagerlund	Intervall, stafetter mm. Husk staver
Torsdag	29/11	1800-1930	Fagerlund	Basisstyrke, hurtighet