

Treningsplan 13-16 år (06-03) frem til høstferien

Dag	Dato	Kl.	Sted	Hva
Tirsdag	21/8	1800-1930	Fagerlund	Barmark intervall/stafetter
Torsdag	30/8	1800-1930	Fagerlund	1500m(13-14år)- 3000(15-16år) test
Tirsdag	4/9	1800-1930	Veldre sag	Rulleski skøyting, hurtighet/fartslek
Torsdag	13/9	1800-1930	Fagerlund	Basisstyrke + stafetter
Tirsdag	18/9	1800-1930	Fagerlund	Barmark kortintervall
Torsdag	27/9	1800-1930	Veldre sag	Rulleski skøyting
Tirsdag	2/10	1800-1930	Fagerlund	Barmark intervall/stafetter