

		1. økt	Timer	Oppmøtestad	Tidspunkt
39	Ma	27			
	Ti	28			
	On	29			
	To	30			
	Fr	1			
	Lø	2			
40	Sø	3			
	Ma	4			
	Ti	5	01:40	Lamgeland SF	18:00
	On	6			
	To	7	01:30	Langeland SF	18:00
	Fr	8			
41	Lø	9			
	Sø	10			
	Ma	11			
	Ti	12			
	On	13			
	To	14			
42	Fr	15			
	Lø	16			
	Sø	17			
	Ma	18			
	Ti	19			
	On	20			
43	To	21			
	Fr	22			
	Lø	23			
	Sø	24			
	Ma	25			
	Ti	26			
	On	27			
	To	28			
	Fr	29			
	Lø	30			
	Sø	31			

Hardt
 Roleg/mengde
 Spenst/Hurtigheit
 Styrke

Frivillig økt som er eit forslag frå trenarane. Oppmøtestad blir kommunisert via messenger gruppe mellom utøvarane.

Styrkestak: diagonal med kunn bruk av armar i slak motbakke og heilt strake armar og kropp. Null bruk av tyngde som vektarm.