

Treninger høst-vår HUS 2017-2018.

Dato-Tid	Sted	Type trening	Ansvar
10 okt 1800	HUS	Intervall	Anders Kr
17 okt 1800	HUS	O teknikk	Espen
24 okt 1800	HUS	Klubbkveld	
31 okt 1800	HUS	Intervall	Sindre
07 nov 1800	HUS	O teknikk	Tom
14 nov 1800	HUS	Intervall	Roger
21 nov 1800	HUS	O teknikk	Anders Kr
28 nov 1800	HUS	Intervall	Espen
5 des 1800	HUS	O teknikk	Sindre
12 des 1800	HUS	Intervall	Tom
19 des 1800	HUS	O teknikk	Roger
		Juleferie	
2 jan 1800	HUS	intervall	Anders Kr
9 jan 1800	HUS	O teknikk	Espen
16 jan 1800	HUS	Intervall	Sindre
23 jan 1800	HUS	O teknikk	Tom
30 jan 1800	HUS	Intervall	Roger
6 feb 1800	HUS	O teknikk	Anders Kr
13 feb 1800	HUS	Intervall	Espen
		Vinterferie	
27 feb 1800	HUS	O teknikk	Sindre
06 mar 1800	HUS	Intervall	Tom
13 mar 1800	HUS	O teknikk	Roger
20 mar 1800	HUS	Intervall	Anders Kr

Har satt opp treningene litt annerledes i år. Det blir intervall og o teknikk 2 hver gang.

Da vet alle når de må ha med lykt på treningene. Kan ha med lykt på intervalltreningene også. REFLEKSVEST skal være med hver gang.

De som har ansvar bestemmer selv hva de vil gjøre på treningene med intervall/o teknikk.

Dette er treningene som skjer ute første timen. Innetreningen etterpå blir styrketrening, men det er meningen at det skal bli andre og nye øvelser i år.

12 år og nedover har 1 time inne i gymsalen først, for så og ha 1 time i bassenget etterpå.

Spm ring Anders Kristian 95080831- Tor Magne 41321331