

	Treninger høst-	Vår Bøkeskogen	2017-18
Dato- Tid	Sted	Type trening	Ansvar
12 okt 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders kr- Sindre
19 okt 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
26 okt 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger
2 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr- Sindre
9 nov 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
16 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Elco- Viljan
23 nov 1800	Bøkeskogen	Intervall	Sindre
30 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Kari- Roger
7 des 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
15 des 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr- Sindre
21 des 1800	Bøkeskogen	Intervall	Viljan (Elco)
		Juleferie	
4 jan 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr- Sindre
11 jan 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger
18 jan 1800	Bøkeskogen	Langtur	Elco- Viljan
25 jan 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
1 feb 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr- Sindre
8 feb 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
15 feb 1800	Bøkeskogen	Langtur	Kari- Roger
		Vinterferie	
1 mar 1800	Bøkeskogen	Intervall	Viljan (Elco)
8 mar 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr- Sindre
15 mar 1800	Bøkeskogen	Testløp	Tone
22 mar 1800	Bøkeskogen	Langtur	Elco- Viljan

Treningene starter kl 1800. Har satt opp langtur og intervall annen hver gang. Da vet alle hva slags trening det blir.

Test løp tar vi ca en gang i måneden.

Langturene blir i rolig tempo. Deler inn i 2 grupper som springer en lengre og en kortere tur.

Intervall treningene blir i Bøkeskogen. Oppvarming rundt i skogen.

Den som har ansvar bestemmer et oppmøtested etter oppvarming og tar intervallene ut derfra. Derfor bare 1 ansvarlig dagen det er intervall.

Spm ring Anders Kr 95080831.