

Treninger høst-vår HUS 2018-2019.

Dato-Tid	Sted	Type trening	Ansvar
9 okt 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Espen
16 okt 1800	HUS	Intervall	Anders Kr
23 okt 1800	HUS	Klubbkveld	
30 okt 1800	HUS	Intervall	Sindre
6 nov 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Tom
13 nov 1800	HUS	Intervall	Roger
20 nov 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Anders Kr
27 nov 1800	HUS	Intervall	Espen
4 des 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Sindre
11 des 1800	HUS	Intervall	Tom
18 des 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Roger
		Juleferie	
8 jan 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Espen
15 jan 1800	HUS	Intervall	Viljan
22 jan 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Sindre
29 jan 1800	HUS	Intervall	Tom
5 feb 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Roger
12 feb 1800	HUS	Intervall	Anders Kr
		Vinterferie	
26 feb 1800	HUS	Intervall	Espen
5 mar 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Sindre
12 mar 1800	HUS	Intervall	Tom
19 mar 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Roger
26 mar 1800	HUS	Intervall	Anders Kr
2 apr 1800	HUS	O teknikk/rekruttering	Espen
9 apr 1800	HUS	Intervall	Viljan

Treningene i høst-vinter -vår blir ca som i fjor. 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. Alle er ute når det er o teknisk trening, også de minste. Ved intervall trening blir det eget opplegg for de minste inne i gymsalen.

På o teknikk treningene må de som har ansvar, også lage noe for de minste

Dette er treningene som skjer ute første timen. På innetreningen etterpå blir det

styrketrening, Tar sikte på å videreføre den styrketreningen vi avsluttet med i våres.