

	Treninger høst-	Vår Bøkeskogen	2017-18
Dato- Tid	Sted	Type trening	Ansvar
11 okt 1800	Holttun	Langtur	Anders kr- Sindre
18 okt 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Eelco- Viljan
25 okt 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger
1 nov 1800	Fjære	Langtur	Jørgen- Kristoffer
8 nov 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
15 nov 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Elco- Viljan
22 nov 1800	Bøkeskogen	Intervall	Sindre
29 nov 1800	Holttun	Langtur	Anders Kr- Sindre
6 des 1800	Bøkeskogen	Test løp	Anders Kr
13 des 1800	Fjære	Langtur	Jørgen- Kristoffer
20 des 1800	Bøkeskogen	Intervall	Viljan (Elco)
		Juleferie	
3 jan 1800	Holttun	Langtur	Anders Kr- Sindre
10 jan 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger
17 jan 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Elco- Viljan
24 jan 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
31 jan 1800	Fjære	Langtur	Jørgen- Kristoffer
7 feb 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
14 feb 1800	Holttun	Langtur	Anders Kr- Sindre
		Vinterferie	
28 feb 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Eelco- Viljan
7 mar 1800	Bøkeskogen	Testløp	Anders Kr
14 mar 1800	Holttun	Langtur	Anders Kr- Sindre
21 mar 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
28 mar 1800	Fjære	Langtur	Jørgen- Kristoffer
4 apr 1800	Bøkeskogen	Testløp	Tone
11 apr 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Eelco- Viljan

Treningene starter kl 1800. Det blir en blanding av intervaller og langturer. Da vet alle hva slags trening det blir.

Test løp tar vi ca en gang i måneden hvis forholdene tillater det.

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.