



TRENINGSPPLAN FEBRUAR-MARS 2005

TIRSDAGS-TRENINGENE:

Er fra Åsheim Barneskole. Kl. 19.30 er det oppmøte og vi løper en liten time. Kl. 20.30-21.30 blir det ballspill og styrke.

TORSDAGS-TRENINGENE:

Treningene vil også bli annonsert på mailinglista for Trollelg. Endringer som følge av for eksempel vanskelige føreforhold kan forekomme. (Sjekk mail!)

GATE-O-LØP: Tre av torsdagene er det gate-o-løp i Heimdalsregionen. Håper å se både rekrutter og veteraner på disse løpene! Starter kl 19:30.

Alle intervalltreningene starter kl 19:30.

Februar 2005

- ✓ 03.02.05 Gate-o-løp fra Åsheim barneskole (Ansvarlig: Øystein Ø.)
- ✓ 10.02.05 Intervall Leangen ishall
- ✓ 17.02.05 Bakkeintervall. Oppmøte Bunnpris Lerkendal.
- ✓ 24.02.05 Intervall Leangen ishall

Mars 2005

- ✓ 03.03.05 Gate-o-løp fra Husebybadet (bading etterpå) (Ansvarlig: Ane / Runa)
- ✓ 10.03.05 Intervall Leangen ishall
- ✓ 17.03.05 Bakkeintervall. Oppmøte Bunnpris Lerkendal.
- ✓ 24.03.05 Påske

SAMLINGER

FEBRUAR

- ✓ LØRDAG 12.02.05 DAGSSAMLING (Ansvarlig: Kristian / Jørgen)
- ✓ LØRDAG KVELD SOSIALT
(barmark hvis bart)

MARS

- ✓ LØRDAG 12.03.05 DAGSSAMLING (Ansvarlig: Bård / Johan)
(barmark hvis bart)

KALENDER APRIL-SEPTEMBER KOMMER I MARS!