

# Surahammars SOK

## Ungdomsprogram Aug-Sep 2011

Augusti			
	Aktivitet	Tid	Kommentar
M	1		
T	2		
O	3		
T	4		
F	5		
L	6		
S	7		
M	8	Träning Ekängen Fysik/Konditon	18:00 Fika & info =)
T	9		
O	10	Träning OL-Teknik+Skogskul	18:00 Ekängen LH
T	11		
F	12		
L	13		
S	14		
M	15		
T	16	Tävling Lång-DM (VR) Fiskkraken	Fri starttid 16:00-18:30
O	17		
T	18	Tävling Klubbmästerskap	"Vid hundklubben "
F	19		
L	20		
S	21	Tävling Golden Weekend lång (AOK)	
M	22	Träning Ekängen Fysik/Konditon	18:00
T	23		
O	24	Träning OL-Teknik+Skogskul	18:00 Hundklubben LH
T	25		
F	26		
L	27	Tävling DM-Sprint (KKOK)	
S	28		
M	29	Träning Ekängen Fysik/Konditon	18:00
T	30		
O	31	Träning OL-Teknik+Skogskul	18:00 Snickarbacken MT

Måndag den 8aug startar hösträningen med fika och information efter träningen.  
När inget annat är innplanerat gäller följande...  
Måndagar 18:00 Konditonsträning  
Onsdagar 18:00 OL-Teknik + Skogskul (5-7 åringar)

September			
	Aktivitet	Tid	Kommentar
T	1		
F	2		
L	3	Tävling DM-Medel (VSOK)	
S	4		
M	5	Träning Ekängen Fysik/Konditon	18:00
T	6		
O	7	Träning OL-Teknik+Skogskul	18:00 Golfbanan LH
T	8		
F	9		
L	10	Tävling Bergslagsträffen (NOK)	
S	11		
M	12	Träning Ekängen Fysik/Konditon	18:00 Fika & info =)
T	13		
O	14	Träning OL-Teknik+Skogskul	18:00 Ekängen MT
T	15		
F	16		
L	17		
S	18		
M	19	Träning Ekängen Fysik/Konditon	18:00
T	20		
O	21	Träning Ekängen OL-Teknik	18:00 Ekängen LH
T	22		
F	23	Tävling OL-Ronden DM-Natt (OKH)	
L	24	Tävling OL-Ronden Lång (OKH)	
S	25	Tävling OL-Ronden Medel (OKH)	
M	26		
T	27		
O	28		
T	29		
F	30		

Lägerhelg i Riddarhyttan =)