



OL-Hösten 2012 - November



		Träning	Samling	Ansvarig
torsdag	1	Spökrunda	Stugan 18.00	Magnus/Larre
fredag	2			
lördag	3			
söndag	4			
måndag	5			
tisdag	6	Teori	Stugan 18.00	Magnus/Larre
onsdag	7			
torsdag	8	Konditionsträning (Distans)	Stugan 18.00	Anders
fredag	9			
lördag	10			
söndag	11			
måndag	12			
tisdag	13	Teori	Stugan 18.00	Magnus/Larre
onsdag	14			
torsdag	15	Konditionsträning (intervaller)	Stugan 18.00	Larre
fredag	16			
lördag	17	Stora badardagen Vi träffas vid Stugan 13. 00 för ett träningspass (för dem som vill) mellan 14.00-16.00 har vi bokat Badhuset. Separat inbjudan kommer!	Stugan 13.00 eller Badhuset 14.00	Alla ledarna
söndag	18			
måndag	19			
tisdag	20	Teori	Stugan 18.00	Magnus/Larre
onsdag	21			
torsdag	22	Konditionsträning Skogslöpning med lampa)	Stugan 18.00	Magnus
fredag	23			
lördag	24			
söndag	25			
måndag	26			
tisdag	27	Säsongsavslutning/säsongsupptakt	Stugan 18.00	Alla ledarna
onsdag	28			
torsdag	29	Konditionsträning (intervaller)	Stugan 18.00	Anders
fredag	30			