Treningsplan WingOK høst 2018

Dato	Tid	Nybegynner - N	Rekrutt - C	Ungdom - B	A-nivå	Tema	Terreng	Ansvarlig
13.august	18:00	Sprint	Sprint	Sprint	Sprint	Skogssprint	Presthus (Chamonix)	Eva Tesarova
20.august	18:00					Wing4er	Kobberdammen	Morten
22.august	18:00				Intervall			Svein Erik & Lars
27.august	18:00	Fokus på siste	Fokus på siste	Korridor	Korridor		Tømmerholt	Per Ivar
29.august	18:00				Intervall			Svein Erik & Lars
3.september	18:00	Kutting mellom ledelinjer	Kutting mellom ledelinjer	Kurve pasert	Kurve pasert		Jonsvatnet / Lohove	Mathias / Johannes
5.september	18:00				Intervall			Svein Erik & Lars
10.september	18:00	Mellomdistanse	Mellomdistanse	Mellomdistanse	Mellomdistanse		Tjønnstuggu	Svein Erik
12.september	18:00				Intervall			Svein Erik & Lars
17.september	18:00					Wing4er	Storsvingen (Bymarka)	Øyvind Schjelderup
19.september	18:00				Intervall			Svein Erik & Lars
24.september	18:00	Kompass	Kompass	Kompass	Kompass		Haukåsen / Haukvatnet	Arne Inge
1.oktober	18:00	Lyktetur	Lyktetur	Natt-O	Natt-O		Tømmerholt	Terje
28.okt	15:00	Hall-O-ween					Tømmerholt	Arne Inge