

TRENINGSPLAN Mjøndalen Langrenn Januar 12/13 år og eldre

8	9 Eiker-karusell Ormåsen Skøyting	10	11 Klassisk (kortintervall) NM -senior Sprint	12	13 Eggedal Klassisk	14 NM senior stafett
15	16 Skøyting intervall	17	18 Klassisk langkjøring m /hodelykt	19	20 Oslo skifestival, Holmenkollen, skøyting	21 Oslo skifestival del 2 (15-16 år)/ Ros-sprinten klassisk
22	23 Eiker-karusell Bingen ? Klassisk	24 Intervall skøyting	25 Klassisk teknikk rolig.	26	27 Årbøgen klassisk	28 Kongsberg KM skøyting
29	30 Klassisk langkjøring m /hodelykt	31				

Alle fellestreninger Mifhytta 18.00, hvis ikke annen beskjed blir gitt.