

## TRENINGSPLAN Mjøndalen Langrenn (Mellomgruppe og jr-gruppe) august 2015

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 Mellomruppa : Åsen skole 18.00 (ute)	11	12	13 Konnerud 17.00 II Hurtighet skøyting  (De jr som vil kan sykle Muur de Såsen)	14	15	16
17 Mifhytta 18.00 Rolig sykkel (off-road)	18	19 Mifhytta 18.00 Spent og intervall beina	20	21	22	23 Mifhytta 11.00 Langtur beina
24 Mellomgruppa : Åsen skole 18.00 (ute)	25	26	27 Sundhaugen 18.00. Skøyting	28	29 Aron 10.00 Intervall / m staver	30
31 Alle: Åsen 18.00						