

Trening for Trondheim Triatlons ungdomsgruppe (ca 13-20 år), vår 2017

Enten kommer Vibeke eller Henning eller begge to være der tilå ta ansvar for økta. Det kan imidlertid forekomme at det ikke passer for noen. Da oppfordres det til å møte opp og trene og ta ansvar sammen. Les derfor gjennom plan/innhold for økta på forhånd.

Ukenr	Dato	Innhold	Sted og klokke	Periode	Kommentar/ Ta med / Ansvarlig	
3	17.jan	8*800-1000 m "standardøkt"	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	Vibeke kommer
4	24.jan	Rolig løp med basis/ bevegelse og litt hurtighet	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	Vibeke og Solveig borte (landslagssamling)
5	31.jan	Intervall	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	Vibeke og Solveig borte (landslagssamling)
6	07.feb	Rolig løp med basis/ bevegelse og litt hurtighet	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	
7	14.feb	8*800-1000 m "standardøkt"	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	Vibeke kommer
8	21.feb	Vi prøver på langrenn, rolig	Granåsen kl 18.00	Ressursperiode	Klassiskski	
9	28.feb	Intervall	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	
10	07.mar	Rolig løp med basis/ bevegelse og litt hurtighet	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	
11	14.mar	Rolig løp med basis/ bevegelse og litt hurtighet	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	Vibeke borte
12	21.mar	8*800-1000 m "standardøkt"	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	Vibeke kommer
13	28.mar	Rolig løp med basis/ bevegelse og litt hurtighet	Ranheim kl 17.30	Ressursperiode	Ute og inne- tøy/sko	
14	04.apr	Intervall	Ranheim kl 17.30	Konkurransforberedende	Ute og inne- tøy/sko	Avreise påskesamling for Vibeke, Henning, Solveig
15	11.apr	Påske				Påskesamling for Vibeke, Henning, Solveig
16	18.apr			Konkurransforberedende		
17	25.apr			Konkurransforberedende		
18	02.mai			Konkurransforberedende		
19	09.mai			Konkurransforberedende		
20	16.mai			Konkurransforberedende		
21	23.mai			Konkurransforberedende		
22	30.mai			Konkurransperiode		
23	06.jun			Konkurransperiode		
24	13.jun			Konkurransperiode		
25	20.jun			Konkurransperiode		
26	27.jun			Konkurransperiode		