

September				Oktober			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
36	1	BB 18.00	Hurtighet, antall drag 12 drag. Klassisk	40	1	BB: 18.00	Intervall: 6-8x 4 min klassisk. Skli til start
	2				2		
	3	Rulleskirenn, sjå meir info her https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/			3		
	4			41	4	Samling plass kjem så fort me finner noko egna plass	Men det blir noko aktiviet denne veka
	5	Birkebeinarløpet- dugnad			5	3 hardøkter	2 styrkeøkter
	6				6	1 snøggleik	
37	7	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30		7			
	8	BB 18.00	Teknikk, me velge stilart ut i frå grupper på Spond.	8			
	9			9			
	10	Rulleskirenn, sjå meir info her https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/		10			
	11			11			

38	12			42	12	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30	
	13			13	BB 17.00	Teknikk økt, små grupper. Meld på i ulike grupper	
38	14	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30		14			
	15			15	BB 18.00	Intervall: 6-9x 4 min Skate. Skli til start	
	16	Heimesamling		16			
	17	Rulleskirenn, sjå meir info her https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/		17			
	18	Doble økter kvar dag, sjå eget program. Kjem seinare		18			
	19			19	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30		
	20			20	BB 17.00	Hufs: 45/15x 8 x 4. 2 min seriepause	
38	21	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30		21			
	22	BB 18.00	13 3- 5 x 10 min- 2 min pause skate	22	BB 18.00	4-6 x 5 min klassisk	
	23			43	23		

39	24	BB 18.00	Hufs/løp med staver 4-6 x 6 min	44	24		
	25				25		
	26				26	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30	
	27				27		
40	28	Basis: 16.30 Gruppe 1 - Gruppe 2 17.30		28			
	29	BB 18.00	Hurtighet, antall drag 12 drag. Skate	29			
	30			30			
					31		