

September				Oktober			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
36	1			40	1		
	2				2		
	3				3	BB 9.00	Langtur løp
	4				4		
	5			41	5		Mandagstrening Friskis og Svettis
	6				6		
7			7		Håkonshall 18.00	10 x 1 min, pause 3 min	
8			8				
9			9				
37	10				10	BB 9.00	Langtur løp + 15 min styrke
	11				11		
	12			42	12		Mandagstrening Friskis og Svettis
	13				13		
	14				14	Håkonshall 18.00	Standard intervall rundløype
15			15				
16			16				
38	16	Håkonshall 18.00	45/15 x 8 x 3-4 . Pause 2 min mellom seriene 2 min	17	BB 10.00	Løp med staver: 45/15 x 8 x 3-4. 2 min pause /Langtur + 15 min styrke	
	17			18			
	18			43	19		Mandagstrening Friskis og Svettis
	19	BB 9.00	Langtur løp + 15 min styrke		20		
	20				21	Håkonshall 18.00	10 x 1 min, pause 3 min
21			22				
22	BB 18.00	Tileggsøkt: Valgfritt. Teknikk Rulleski. Legge inn påmelding. Minimum 5 stk	23				
39	23	Håkonshall 18.00	Løp med staver: 45/15 x 8 x 3-4. Pause: 2 min pause	24	BB 9.00	Langtur løp + 15 min styrke	
	24			25			
	25			44	26		Mandagstrening Friskis og Svettis
	26	BB 9.00	Langtur løp + 15 min styrke		27		
	27				28	Håkonshall 18.00	Intervall med staver
28			29				
29			30				
40	30	Håkonshall 18.00	Standard intervall rundløype	31	BB 9.00	Langtur løp + 15 min styrke	