

**Treningskalender våren 2022 - Trenings- og mosjonsmiljøet i  
Lillehammer Skiklub**

uke nr	dato	dag	Aktivitet
16	20.04.	onsdag	Intervalltrening 4x4 på Maihaugen
	23.04.	lørdag	Rolig langtur fra Håkons hall
17	27.04.	onsdag	Kringsjåløpet
	30.04.	lørdag	Rolig langtur fra Håkons hall
18	04.05	onsdag	Maihaugenløpet
	07.05	lørdag	Rolig langtur fra Birkebeiner skistadion hvis mulig.
19	11.05	onsdag	Strandtorgetløpet
	14.05	lørdag	Rolig langtur fra Birkebeiner skistadion
20	18.05	onsdag	Hovemoenløpet
	21.05	lørdag	Rolig langtur fra Birkebeiner skistadion
21	25.05	onsdag	Intervalltrening (8x45/15) x 3
	28.05	lørdag	Rolig langtur fra Birkebeiner skistadion
22	01.06	onsdag	Kanthaugenløpet
	04.06	lørdag	Rolig langtur fra Birkebeiner skistadion
23	08.06	onsdag	Løpeteknikk med Stine
	11.06	lørdag	Birkebeinerløpet
24	15.06	onsdag	Intervalltrening (8x45/15) x 3
	18.06	lørdag	Rolig langtur
25	22.06	onsdag	Mesnaelva opp
	25.06	lørdag	Rolig langtur fra Birkebeiner skistadion