

TRENINGSPLAN FEBRUAR 2020 11/12 ÅR						
DATO	OPPMØTE	TID	HVA	TRENERE	HA MED	MERKNAD
	BB= utenfor skistua på Birkebeiner skistadion		Det er lagt opp til partall med skate og oddetallsuke klassisk. Veiledning av smøring til klassisk vil trener legge ut på facebook i løpet av dagen treningen er	I klamme= reserve for de to som er satt opp.	Også lurt å ha med tørt tøy, hansker ,dersom det er treninger det er veldig vått	
30.jan.	BB	1800-1915	Ski , klassisk, mye uten staver,	Terje , Stine, Magnus(Jon Olaf)	ski staver og drikkebelte	
4.febr	BB	1800-1915	Ski, Skate Hurtighet, teknikktrening på dobbeldans, stjernestafett i forskjellige varianter	Terje, Pål , Jon Olaf (Magnus)	ski staver og drikkebelte	
6.febr	BB	1800-1915	Ski, Skate TUR MED HODE LYKT, og avslutter i skileikomårdet	Frode og Jens, Stine (Jon Olaf)	ski staver og drikkebelte, HODELYKT de som har	
9 febr	Biri idr. park	1100	MADSHUSSPRINTEN , Klassisk, 2 heat		ski staver og drikkebelte	http://www.minidrett.no/
11. febr	BB	1800-1915	Ski, klassisk, teknikk: dobbeltak med fraspark, diagonal uten staver, stafettintervall	Jens, Pål , Magnus(Stine)	ski staver og drikkebelte	
13 febr	Vind idr.park	1100	MADSHUSSTAFETTEN , Skate, mer info kommer	ALLE TRENERE SOM ER TILGJENGLIGE	ski staver og drikkebelte	egen påmelding
15 Febr	Buvollen	1100	RUDSBYGDRENNET , Klassisk GD cup	Terje	ski staver og drikkebelte	vi stopper på Burger King på vei hjem www.minidrett.no
18. febr	BB	1800-1915	Ski Skate, Rolig med leik øvelser og /staffett som hurtighet til slutt av økta	Magnus, Stine, Jon Olaf(Pål)	ski staver og drikkebelte	
20.febr	BB	1745	Swixkarusellen, Klassisk , 2 km, Felles oppmøte kl 1745 for felles oppvarming og gjennomgang av løypa .	Jon Olaf	ski staver og drikkebelte	www.eqtiming.no
23. febr	Mosetertoppen	1100	ØYERSPRINTEN , Frirstil, sprint, heat , GD cup	Terje	ski staver og drikkebelte	http://www.minidrett.no/
25 .febr			VINTERFERIE			
27.febr			VINTERFERIE			
			skate			
			klassisk			
			skirenn			