

TRENINGSPLAN Mjøndalen Langrenn Mars (12 år →)

5	6	7	8	9	10	11
Hodelyktstur Mifhytta 18.00. Klassisk	Eikermesterskapet IBK		Mifhytta 18.00 Intervall og teknikk skøyting		Ulveløpet	Ungdomssbirken
12	13	14	15	16	17	18
	Mifhytta 18.00 Skøyting hurtighet		Mifhytta 18.00 Klassisk langtur		Brommasprinten Birkebeinerrennet	Kjelsåsrennet Bever'n rennet
19	20	21	22	23	24	25
	Mifhytta 18.00 Klassisk langtur	Ballklubbkonk + klubbmesterskap			Geilo Skifestival	Geilo Skifestival
26	27	28	29	30	31	
			Altas Nm del 2+ Finale jr	Altas Nm del 2+ Finale jr	Altas Nm del 2+ Finale jr	Altas Nm del 2+ Finale jr