

# TRENINGSPLAN Mjøndalen langrenn 12/13år→jr. August 2016

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 Alle: Konnerud 18.00 klassisk	17	18	19 12-16 år: Mifhytta 18.00 intervall beina	20 ??	21
22 12-16 år: Åsen skole 18.00 Oppv +spenst + styrke	23 Alle : Konnerud Skøyting	24	25	26 Alle: Mifhytta 18.00 intervall beina	27	28
29 12-16 år: Åsen skole 18.00 Oppv +spenst + styrke	30 Alle: Validus 18.00 Leik skøyting	31				

Mvh Geir