

# Fossumtreninger, junior/senior

# November 2015

Uke	Dag	Dato	Økt #	Fra kl.	Til kl.	Hvor	Hva	Mål med økten
41	mandag	2	Formiddag Kveld					
	tirsdag	3	Formiddag Ettermiddag	18:30	20:15	Østerås skole	HLK, spenst/koordinasjon, styrke og bevegelighet	Forbedring av løpssteg, spenst/koordinasjon og løpsspesifikk styrke
	onsdag	4	Formiddag Ettermiddag					
	torsdag	5	Formiddag Ettermiddag				AB by Night 2	Natt-o stafettrening og terskeltrening
	fredag	6	Formiddag Ettermiddag Kveld	16:00	18:00	BIP Klubbhuset	Oppvarming - løpsdrill - hurtighet - 200-metere Årsfest	Løpsteknikk og forbedring av løpssteget Tull og tøys!
	lørdag	7	Formiddag Ettermiddag					
	søndag	8	Formiddag Ettermiddag	11:00	15:00	Klubbhuset	Langtur	Aerob kapasitet og utholdenhet.
	42	mandag	9	Formiddag Kveld				
tirsdag		10	Formiddag Kveld	18:30	20:15	Østerås skole	HLK, spenst/koordinasjon, styrke og bevegelighet	Forbedring av løpssteg, spenst/koordinasjon og løpsspesifikk styrke
onsdag		11	Formiddag	20:30	21:30	BIP styrkerommet	Max-styrke	Øke max-styrke, spesielt på bena.
torsdag		12	Formiddag Kveld			Jegersborgdammen? Sjekk info.	AB by Night 3	Natt-o stafettrening og terskeltrening
fredag		13	Formiddag Kveld	16:30	18:00	BIP	Oppvarming - løpsdrill - hurtighet - 200-metere	Løpsteknikk og forbedring av løpssteget
lørdag		14	Formiddag Kveld					
søndag		15	Formiddag Kveld	11:00	13:30	Klubbhuset	Langtur	Aerob kapasitet og utholdenhet.
43		mandag	16	Formiddag Kveld				
	tirsdag	17	Formiddag Kveld	18:30	20:15	Østerås skole	HLK, spenst/koordinasjon, styrke og bevegelighet	Forbedring av løpssteg, spenst/koordinasjon og løpsspesifikk styrke
	onsdag	18	Formiddag Kveld					
	torsdag	19	Formiddag Kveld	18:45	20:00	Bislett, innendørsbanen	3000-test med AOOK. Starten går kl. 19:15.	God høyekt hvor vi presser hardt i 9-12 minutter
	fredag	20	Formiddag Kveld	16:30	18:00	BIP	Night Hawk Teamløp (natt-o stafettrening). Mer info: <a href="http://eventor.orientering.no/Events/Show/6338">http://eventor.orientering.no/Events/Show/6338</a>	Natt-o stafettrening og terskeltrening.
	lørdag	21	Formiddag Kveld					
	søndag	22	Formiddag Kveld	11:00	13:00	Klubbhuset	Langtur	Aerob kapasitet og utholdenhet.
	44	mandag	23	Formiddag Kveld				
tirsdag		24	Formiddag Kveld	18:30	20:15	Østerås skole	HLK, styrke, ballspill og bevegelighet	Forbedring av løpssteg, koordinasjon og løpsspesifikk styrke
onsdag		25	Formiddag Kveld	20:30	21:30	BIP styrkerommet	Max-styrke	Øke max-styrke, spesielt på bena.
torsdag		26	Formiddag Kveld			Sjekk eventor	AB by Night 5	Natt-o stafettrening og terskeltrening
fredag		27	Formiddag Ettermiddag	16:30	18:00	BIP	Oppvarming - løpsdrill - spenst - hurtighet	Løpsteknikk og forbedring av løpssteget
lørdag		28	Formiddag Kveld					
søndag		29	Formiddag Kveld	11:00	13:00	Bommen veg Sognsvann	Frønsvollstesten.	Presse hardt i ca 20 minutter
45		mandag	30	Formiddag Kveld				
	tirsdag	1	Formiddag Kveld	18:30	20:15	Østerås skole	HLK, spenst/koordinasjon, styrke og bevegelighet	Forbedring av løpssteg, spenst/koordinasjon og løpsspesifikk styrke
	onsdag	2	Formiddag Kveld					
	torsdag	3	Formiddag Kveld			Sjekk Eventor	AB by Night 6	Natt-o stafettrening og terskeltrening
	fredag	4	Formiddag Ettermiddag	16:30	18:00	BIP	Oppvarming - løpsdrill - hurtighet - 200-metere	Løpsteknikk og forbedring av løpssteget
	lørdag	5	Formiddag Kveld					
	søndag	6	Formiddag Kveld	11:00	13:00	Klubbhuset	Langtur	Aerob kapasitet og utholdenhet.