

Aktivtsoversikt turløpergruppa vår 2016

med indikasjon på ansvarlige personer. Den enkelte trener vil kunne gjøre noe annet enn indikert.

NB! For oppmøte sjekk klubbens nettsider og følg med på facebook. Normalt gjelder følgende i vår:

Fram til og med torsdag 28 april: Oppmøte tirsdager og torsdager på Solvang skole kl 1900

Fra og med søndag 1 mai: Oppmøte tirsdager og torsdager på NaKuHel kl 1900

Treninger som foregår på Føyka har direkte oppmøte der Hovedregel på NaKuHel. Men av og til er oppmøte på andre steder, så følg med på nett.

APRIL

Tirsdag	5	gr. 1/2	Arne	Grus/asfalt — Rolig tur med litt fartslek
		gr. 2/3	Jan Henry	Intervaller på bane. Møt på Solvang
		Inne	Marit	På Solvang fra kl 2030 – 2100
Torsdag	7	gr. 1/3	Jørn	Grus/asfalt — "rolig" intervaller
		Bane gr 1/3	Jan-H	Intervaller 600-1200m. Møt direkte på Føyka.
Søndag	10	Nordlig kyststi	Einar	Kyststi Oslo – Sandvika. Fremmøte ved Skøyen togstasjon kl 1105. Se hjemmesiden/facebook
Tirsdag	12	gr. 1/2	Erik F	Grus/asfalt — Fartslek
		gr. 2/3	Steinar	Grus/asfalt — Varierte bakkeintervaller
		Inne	Tone Beate	På Solvang fra kl 2030 – 2100
Torsdag	14	gr. 1/3	Håkon	Grus/asfalt — "rolige" intervaller, 1000m
		Bane gr. 1/3	Jan H	Intervaller 600-1200m-Møt direkte på Føyka
Søndag	17	Ingen felles trening		
Tirsdag	19	gr. 1/2	Arne	Grus/asfalt — Fartslek / varierte intervaller
		gr. 2/3	Jan H	Intervaller på bane. Møt på Solvang
		Inne	Tone/Joan	På Solvang fra kl 2030 – 2100
Torsdag	21	gr. 1/3	Pål	Grus/asfalt — intervaller, pyramide
		Bane gr. 1/3	Jan H	Intervaller 600-1200m.Møt på Føyka
Søndag	24	Brønnøya	Erik S/Inger	Rolig langtur. NB 2 grupper på Nesøya og Brønnøya Møt ved parkering ved idrettsbanen på Nesøya kl 1200.Se hjemmeside/facebook
Tirsdag	26	gr. 1/2	Knut	Grus/asfalt — Fartslek – varierte intervaller
		gr. 2/3	Steinar	Grus/asfalt — Varierte bakkeintervaller
		Inne	Tone/Joan	På Solvang fra kl 2030 – 2100.NB Siste innetrening
Torsdag	28	gr. 1/3	Jørn	Grus/asfalt — Lengere intervaller
		Bane gr. 1/3	Jan H	Intervaller 600-1200m.Møt på Føyka

MAI

Søndag	1	Rolig langtur	Erik S	Oppmøte NaKuHel kl 1200
Tirsdag	3	gr 1/2	Einar	Distanse trening 11-15 km,Varierende intensitet
		gr 2/3	Aud	Fartslek, tur med bakke drag. Møt ved NaKuHel
		Gå gruppa	Ann-Birgith	Gåtur med trøkk. Møt ved NaKuHel
		Bane gr 1/3	Jan H	Kort intervaller. Møt på Føyka

MAI (forts.)				
Torsdag	5	Ingen felles trening		KRISTIHIMMELFARTSDAG
Søndag	8	Rolig langtur	Jørn	Oppmøte NaKuHel kl 1200
Tirsdag	10	gr. 1/2	Erik F	Distanse trening 11-15 km, Varierende intensitet
		gr. 2/3	Steinar	Terreng — varierte bakkeintervaller
		Gågruppe	Ann-Birgith	Gå med trøkk
Torsdag	12	gr. 1/3	Pål	Intervalltrening-1000m variert terreng x 4-5
		Bane gr 1/3	Jan H	Bane intervaller 6-1200m. Møt på Føyka
Søndag	15	Ingen felles trening		Langhelg pinse
Tirsdag	17	Ingen felles trening		17. mai
Torsdag	19	gr. 1/3	Håkon	Intervalltrening-lange 3-4000m x3-4
		Bane gr 1/3	Jan H	Bane intervaller 6-1200. Møt på Føyka
Søndag	22	Rolig langtur	Knut/Steinar	2 grupper. Oppmøte NaKuHel kl 1200
Tirsdag	24	gr. 1/2	Arne	Distanse trening 11-15 km, Varierende intensitet
		gr. 2/3	Steinar	Terreng — Fartslek/varierte intervaller
		Gågruppe	Ann-Birgith	Gå med trøkk
Torsdag	26	gr 1/3	Jørn	Intervalltrening-Motbakke ca 1000m x4-5
		Bane gr 1/3	Jan H.	Bane intervaller 6-1200m. Møt på Føyka
Søndag	29	Rolig langtur	Erik S	Oppmøte NaKuHel kl 1200
Tirsdag	31	gr. 1/2	Einar	Distanse trening 11-15 km, Varierende intensitet
		gr. 2/3	Aud	Terreng — Fartslek/varierte intervaller
		Gågruppe	Ann-Birgith	Gå med trøkk
		Alle	Jan H.	Bane. Korte intervaller. Møt på Føyka
JUNI				
Torsdag	2	gr. 1/3	Erik F	Intervalltrening-1000m variert terreng x5-6
		Bane gr 1/3	Jan H	Bane intervaller 6-1200m. Møt på Føyka.
Søndag	5	Rolig langtur	Erik S	Oppmøte NaKuHel kl 1200
Tirsdag	7	gr. 1/2	Arne	Distanse trening 11-15 km, Varierende intensitet
		gr. 2/3	Steinar	Terreng — varierte bakkeintervaller
		Gågruppe	Ann-Birgith	Gå med trøkk
Torsdag	9	gr. 1/3	Pål	Intervalltrening-Lange 3000-4000m x 4-5
		Bane gr 1/3	Jan H	Bane intervaller 6-1200m
Søndag	12	Rolig langtur	Einar	NB. Møt ved Vardåsen kirke kl 1200
Tirsdag	14	gr 1/2	Jørn	Distanse trening 11-15 km, Varierende intensitet
		gr 2/3	Inger	Terreng-Fartslek/varierte intervaller
		Gågruppe	Ann-Birgith	Gå med trøkk
Torsdag	16	Alle NB	Erik S	Siste motbakkeintervaller- SPESIALOPPLEGG
Tirsdag	21	Alle	Festkomiteen	Felles sommeravslutning/Båttur?varierende intensitet