

## **Rapport for A-gruppen, mai 2019**

I løpet av mai har utøverne trent med hensikt å utvikle sin aerobe kapasitet inn mot sommerens mesterskap. Tre utøvere fra gruppen har også vært på samling med juniorlandslaget i Øygarden.

Vi har hatt litt sykdom og avbrekk i gruppen, men innen månedsskiftet er gruppen tilbake i god trening.

De neste ukene preges av konkurranser som ÅM, AdO Cup og deretter fullt fokus mot NM langbane.

*Mvh  
Henning*