

VINTER-TRÄNINGSPROGRAM

Gul, orange och röd grupp, version 1.0 Vintern 2006/2007

LINKÖPINGS OK

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V45	7 November Konditionstest. Torgny o Carina, AnnaLena K. Karin Backteman: Teori om vinterträning och kommande träning. 19.00 Konferensrummet					
V46	14 November Introduktion löpskolning. Anne B, Barbro G.					19 November Ungdomsavslutningen Gitte, Carina LOK-gården 15:00.
V47	21 November Uppvärmning. Anne B. Kort löpskolning. Fartlek (följa John, spring fort 2 stolpar, jogga 1 stolpe) Gitte E , Pia G.					
V48	28 November Uppvärmning. Barbro G. Kort löpskolning. Martins bana. Thomas S, Lasse A.					
V49	5 December Kort löpskolning. Rävkillen spänsthopp mm. Karin B. Inger B.					10 December Skinkloppet LOK gården.
V50	12 December Kort löpskolning. Elljusspåret hårt uppför, lugnt nerför, hårt tillbaka upp vänd igen. Anders T, Jörgen S.					

Tisdagsträning

Samling ombytt utanför LOK-gården
17:30. Träningen avslutas ca 19:00.

Tävlingsanmälan

Nationella tävlingar: Klubben online
Budkavlar: www.lok.se
Ungdomsserien: Anslagstavlan, LOK-gården

Ansvarig Ledare

Lägger banor till alla grupperna
Ser till att kartor finns framme
Hänger ut kontrollmarkeringar
Introducerar övningen



VINTER-TRÄNINGSPROGRAM

Gul, orange och röd grupp, version 1.0 Vintern 2006/2007

LINKÖPINGS OK

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	16 januari Planeras senare.					
	23 Januari Planeras senare.					
	30 Januari Planeras senare.					
	6 Februari Planeras senare.					
	13 Februari Planeras senare.					
	20 Februari Sportlov					

Tisdagsträning

Samling ombytt utanför LOK-gården
17:30. Träningen avslutas ca 19:00.

Tävlingsanmälan

Nationella tävlingar: Klubben online
Budkavlar: www.lok.se
Ungdomsserien: Anslagstavlan, LOK-gården

Ansvarig Ledare

Lägger banor till alla grupperna
Ser till att kartor finns framme
Hänger ut kontrollmarkeringar
Introducerar övningen

