

Trening vinteren 2010

Dag	Dato	Program	kl.	Trener
uke 1				
mandag	4	Zipp	20.35 - 22.05	Terje
tirsdag	5	Løping/ski	19.30	
onsdag	6	Fellesstarten	19.55 -21.25	Glenn
torsdag	7	Løping/ski	19.30	
fredag	8			
lørdag	9	Katnosa	14.00 - 15.15	Andreas Landa
lørdag	9	Fjellspesial	15.15 - 16.45	Jan
søndag	10	Langkjøring		
uke 2				
mandag	11	Lorentz time	20.35 - 22.05	Lorentz
tirsdag	12	Løping/ski	19.30	
onsdag	13	Madonna	19.55 -21.25	Thomas
torsdag	14	Løping/ski	19.30	
fredag	15			
lørdag	16	Tøffen	14.00 - 15.15	Espen Rygge
lørdag	16	Tour de France	15.15 - 16.45	Sven
søndag	17	Langkjøring		
uke 3				
mandag	18	De Rosa	20.35 - 22.05	Terje
tirsdag	19	Løping/ski	19.30	
onsdag	20	Flandern rundt	19.55 -21.25	Glenn
torsdag	21	Løping/ski	19.30	
fredag	22			
lørdag	23	Bjørnholt	14.00 - 15.15	Magnus Børresen
lørdag	23	VM	15.15 - 16.45	Per Christian
søndag	24	Langkjøring		
uke 4				
mandag	25	Lorentz time	20.35 - 22.05	Lorentz
tirsdag	26	Løping/ski	19.30	
onsdag	27	Monoc	19.55 -21.25	Thomas
torsdag	28	Løping/ski	19.30	
fredag	29			
lørdag	30	Bølgen	14.00 - 15.15	Martin Ihler
lørdag	30	Fjellspesial	15.15 - 16.45	Jan
søndag	31	Langkjøring		
uke 5				
mandag	1	Blandet intervall	20.35 - 22.05	Terje
tirsdag	2	Løping/ski	19.30	
onsdag	3	Fellesstarten	19.55 -21.25	Glenn
torsdag	4	Løping/ski	19.30	
fredag	5			
lørdag	6	Katnosa	14.00 - 15.15	Max Kørner
lørdag	6	Tour de France	15.15 - 16.45	Sven
søndag	7	Langkjøring		
uke 6				
mandag	8	Lorentz time	20.35 - 22.05	Lorentz
tirsdag	9	Løping/ski	19.30	
onsdag	10	Bølgen	19.55 -21.25	Thomas
torsdag	11	Løping/ski	19.30	
fredag	12			
lørdag	13	Bjørnholt	14.00 - 15.15	Per Christian
lørdag	13	VM	15.15 - 16.45	Jan
søndag	14	Langkjøring		
uke 7				
mandag	15	Max-styrke	20.35 - 22.05	Terje
tirsdag	16	Løping/ski	19.30	
onsdag	17	Flandern rundt	19.55 -21.25	Glenn
torsdag	18	Løping/ski	19.30	
fredag	19			
lørdag	20	Bølgen	14.00 - 15.15	Sigurd Nesset
lørdag	20	Tour de France	15.15 - 16.45	Sven
søndag	21	Langkjøring		

JANUAR

FEBRUAR

MARS

Dag	Dato	Program		Trener
uke 8				
mandag	22	Lorentz time	20.35 - 22.05	Lorentz
tirsdag	23	Løping/ski	19.30	
onsdag	24	Madonna	19.55 -21.25	Thomas
torsdag	25	Løping/ski	19.30	
fredag	26			
lørdag	27	Katnosa	14.00 - 15.15	Tord Sundhagen
lørdag	27	Fjellspesial	15.15 - 16.45	Per Christian
søndag	28	Langkjøring		
uke 9				
mandag	1	Blandet intervall	20.35 - 22.05	Terje
tirsdag	2	Løping/ski	19.30	
onsdag	3	Fellesstarten	19.55 -21.25	Glenn
torsdag	4	Løping/ski	19.30	
fredag	5			
lørdag	6	Bjørnholt	14.00 - 15.15	Sigmund Evje
lørdag	6	VM	15.15 - 16.45	Per Christian
søndag	7	Langkjøring		
uke 10				
mandag	8	Lorentz time	20.35 - 22.05	Lorentz
tirsdag	9	Løping/ski	19.30	
onsdag	10	Monoc	19.55 -21.25	Thomas
torsdag	11	Løping/ski	19.30	
fredag	12			
lørdag	13	Bølgen	14.00 - 15.15	Espen Rygge
lørdag	13	Tour de France	15.15 - 16.45	Sven
søndag	14	Langkjøring		
uke 11				
mandag	15	Max-styrke	20.35 - 22.05	Terje
tirsdag	16	Løping/ski	19.30	
onsdag	17	Bjørnholt	19.55 -21.25	Glenn
torsdag	18	Løping/ski	19.30	
fredag	19			
lørdag	20	Katnosa	14.00 - 15.15	Andreas Landa
lørdag	20	Fjellspesial	15.15 - 16.45	Jan
søndag	21	Langkjøring		
uke 12				
mandag	22	Lorentz time	20.35 - 22.05	Lorentz
tirsdag	23	Løping/ski	19.30	
onsdag	24	Bølgen	19.55 -21.25	Thomas
torsdag	25	Løping/ski	19.30	