



# BIF Ski Februar 2018



Dato	Dag	Treningsgruppe 1	kl.	Treningsgruppe 2	kl.	Treningsgruppe 3	kl.	info
1	<b>Torsdag</b>	Skileik og stafetter (Eva)	1800	Runde i lysløypa + Intervall 1-2-3-4-3-2-1 Fristil (Lars)	1800	Runde i lysløypa + Intervall 1-2-3-4-3-2-1 Fristil (Lars)	1800	
2	<b>Fredag</b>							
3	<b>Lørdag</b>							
4	<b>Søndag</b>							
5	<b>Mandag</b>							
6	<b>Tirsdag</b>	Skiorientering (Lars)	1800	Skiorientering (Lars)	1800	Langtur Klassisk med naturlig intervall, ta med hodelykt, drikke og litt energi på lomma (Eva)	1800	Over E6 og ned i sørmarka
7	<b>Onsdag</b>							
8	<b>Torsdag</b>	Kombinert fristil ( hopp og langrenn) ( Eva og Lars)	1800	Kombinert fristil ( hopp og langrenn) ( Eva og Lars)	1800	Kombinert fristil ( hopp og langrenn) ( Eva og Lars)	1800	Vi tilpasser hopp etter ambisjon
9	<b>Fredag</b>							
10	<b>Lørdag</b>							
11	<b>Søndag</b>							
12	<b>Mandag</b>							
13	<b>Tirsdag</b>	Skileik og stafetter Fristil (Eva og Katrine)	1800	Skileik og stafetter Fristil (Eva og Katrine)	1800	Skileik og stafetter Fristil (Eva og Katrine)	1800	
14	<b>Onsdag</b>							
15	<b>Torsdag</b>	Ingen trening		Ingen trening		Langtur Klassisk med naturlig intervall, ta med hodelykt, drikke og litt energi på lomma (Lars og Geir)	1800	Kun trening for de store, må kunne gå ca 2 t på ski. Østmarka
16	<b>Fredag</b>							
17	<b>Lørdag</b>							
18	<b>Søndag</b>							
19	<b>Mandag</b>							
20	<b>Tirsdag</b>							
21	<b>Onsdag</b>							
22	<b>Torsdag</b>							
23	<b>Fredag</b>							
24	<b>Lørdag</b>							
25	<b>Søndag</b>							
26	<b>Mandag</b>							
27	<b>Tirsdag</b>	Skileik og stafetter (Katrine)	1800	Lang intervall med skibytte (både fri og klassisk) (Lars og Eva)	1800	Lang intervall med skibytte (både fri og klassisk) (Lars og Eva)	1800	
28	<b>Onsdag</b>							

Vinterferie