

Treningsplan Voss Alpin fram til 23.12.09

Vekenr:	Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	16	17	18
43	19 Bioform 96 + ↓	20 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	21	22 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	23	24	25
44	26 ↓	27 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	28	29 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	30	31 Test 10 - 12 Idrettsplass 99 + Bioform 1400 - 1600 99 +	1 Idrettshall 1200 - 1400 99 +
45	2	3 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	4	5 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	6	7	8
46	9	10 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	11	12 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	13	14 Myrkdalen 0900 - 1400 SL 00 +	15 Myrkdalen 0900 - 1400 SL 00 +
47	16	17 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	18	19 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	20	21 Myrkdalen 0900 - 1400 SL 00 +	22 Myrkdalen 0900 - 1400 SL 00 +
48	23	24 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	25	26 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	27	28 Myrkdalen 0900 - 1400 SSL 00 +	29 Myrkdalen 0900 - 1400 SSL 00 +
49	30	1 Idrettshall 1430 - 1530 96 + 1530 - 1630 99 - 98 - 97	2	3 Idrettshall 1430 - 1600 99 + 1600 - 1700 00 og yngre	4 Myrkdalen 1000 - 1500 SSL 00 +	5 Myrkdalen 0900 - 1400 SSL 00 +	6 Myrkdalen 0900 - 1400 SSL 00 +

50	7	8 Idrettshall 1430 – 1530 96 + 1530 – 1630 99 – 98 – 97	9	10 Idrettshall 1430 – 1600 99 + 1600 – 1700 00 og yngre	11	12 Bavallen 0900 – 1400 SL 00 +	13 Bavallen 0900 – 1400 SL 00 +
51	14	15 Bavallen/ Myra 1800 – 2000	16 Utforskule Ål	17 Trening Bavallen/ Myra 1800 - 2000 Utforskule Ål	18 Førjolscup på Geilo Utforskule Ål	19 Førjolscup på Geilo	20 Førjolscup på Geilo
52	21	22 Bavallen / Myra 1800 - 2000	23 Bavallen / Myra 0900 - 1400	24	25	26 Myrkdalen SG 0800 - 1100	27 Myrkdalen SG 0800 - 1100

Voss 17.10.09

Lars Erik / Asbjørn