



Treningsplan senhøsten 2020 for Ungdomsgruppa 13+

Tidspunkt	Oppmøte	Økt	Kommentar
Mandag 05.10	Tomra/Drengsrud, Asker	Skumringskampen løp nr 3	Natt-orientering. Påmelding og innbydelse på Eventor HER . Første start kl. 19.15.
Onsdag 07.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Torsdag 08.10 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	Natt-o-trening	Samling inne fra kl. 19.00. Alle tar med egen niste/kveldsmat/drikke.
Mandag 12.10	Vesledammen, Røyken	Skumringskampen løp nr 4	Natt-orientering. Påmelding og innbydelse på Eventor HER . Første start kl. 19.00.
Onsdag 14.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Mandag 19.10	Asker	Skumringskampen finale	Natt-orientering. Påmelding og innbydelse på Eventor HER . Første start kl. 18.30.
Onsdag 21.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Torsdag 22.10 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	Natt-o-trening	Samling inne fra kl. 19.00. Alle tar med egen niste/kveldsmat/drikke.

			Tema: Skadeforebygging/restitusjon/trening med manuellterapeut og o-pappa Åsmund Andersen
Onsdag 28.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 04.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Torsdag 05.11 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	Natt-o-trening	Samling inne fra kl. 19.00. Alle tar med egen niste/kveldsmat/drikke. Tema: «Gode og dårlige tider i o-løypa» med Linda.
Onsdag 11.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 18.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Torsdag 19.11 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	Natt-o-trening	Samling inne fra kl. 19.00. Alle tar med egen niste/kveldsmat/drikke Tema: stafetter 2021 med Aud Ellen.
Onsdag 25.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 02.12 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Torsdag 03.12 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	Nisseløpet	Samles til julegrøt inne kl. 19.00. Info om ski-o-sesongen og kåring av årets sturlajente og -gutt.
Onsdag 09.12 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 16.12 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
GOD JUL!			



GOD TRENING!

