



Treningsplan senhøsten 2021

Tidspunkt	Oppmøte	Økt	Kommentar
Mandag 11.10	Asker	Skumringskampen; natt-o	Se Eventor for påmelding.
Tirsdag 12.10 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	8-12 år: o-trening 13+ år: løpetrening	Samling inne for alle fra kl. 19.00. Tomatsuppe på menyen.
Onsdag 13.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Lørdag 16.10	Fredrikstad	Blodslitet; langt o-løp	
Mandag 18.10	Røyken	Skumringskampen; natt-o	Se Eventor for påmelding.
Tirsdag 19.10 Kl. 18.00-19.00	Sturlahuset	8-12 år: natt-o 13+ år: natt-o	
Onsdag 20.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Helga 22.- 24.10	Norefjell	Klubbtur	For ALLE i Sturla
Tirsdag 26.10 Kl. 18.00-19.00	Sturlahuset	8-12 år: natt-o 13+ år: natt-o	
Onsdag 27.10 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Tirsdag 02.11 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	BuOk-trening med kveldsmat 13+ år	Kveldsmat sammen inne etter trening.
Onsdag 03.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.

Lørdag 06.11	Kneskjelven, BOS	Langt o-løp	
Lørdag 06.11	Trollnatta, IL Koll	Natt-o	Se Eventor for påmelding.
Søndag 07.11	Frostsprinten, Røyken	Vanlig o-løp	Se Eventor for påmelding.
Onsdag 10.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Helga 12.- 14.11	Gamle Østfold	BuOk-treningssamling 13+ år	
Tirsdag 16.11 Kl. 18.00-20.30	Kongsberg	BuOk-trening med kveldsmat 13+ år	Kveldsmat sammen inne etter trening.
Onsdag 17.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 24.11 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Tirsdag 30.11 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	BuOk-trening med kveldsmat 13+ år	Kveldsmat sammen inne etter trening.
Onsdag 01.12 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 08.12 Kl. 18.00-20.00	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek 13+ år	De som ønsker en løpetur før innetreninga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Tirsdag 14.12 Kl. 18.00-20.30	Kongsberg	BuOk-trening med kveldsmat 13+ år	Kveldsmat sammen inne etter trening.
Onsdag 15.12 Kl. 18.00-20.30	Sturlahuset	Nisse-natt-o: 8-12 og 13+	Juleavslutning med julegrøt og kåring av Sturlas jente og gutt 2020 og 2021.
GOD JUL!			



GOD TRENING!

