

B&OI/ TIL-treninger/ møtepunkter vinter/ vår 2017 versjon 2 Rev. 31.01

U K E	Dato		Ansvar/ aktivitet ute	Ansvar/ aktivitet inne (+ Gunnarball til slutt)
1	Tir 03.01		Intervall Hokkås terrasse Elisabet	Belgisk o Elisabet
2	Tir 10.01	Trening	Testløype fellesstart Anders	Parstyrke, balanse Marte
3	Tir 17.01	Trening	Hurtighet og spenst Eirill	Styrke + valgfri aktivitet Elisabet
4	Tir 24.01	Trening	Intervall Kenneth/Elisabet	Styrke sirkeltrening Kenneth
5	Tir 31.01	Mørkved Vintercup 5	Lang sprint Løypelegger Marit	Koordinasjon/ bevegelighet Espen
6	Tir 07.02	Trening + kveldsmat	O-teknikk/ korridor Morten	Sirkeltrening Anders <u>Kveldsmat:</u> Ertsgaard/ Finstad/ Ekrem
7	Tir 14.02	Trening	Fokus løpsteknikk Steve	Styrke, inne-o Marte
8	Tir 21.02	Trening	Intervall Elisabet	Styrke + øvelse fra aktivitetsbanken.no Nora/ Torkel
9	Tir 28.02	VINTERFERIE		
10	Tir 07.03	Kart: Ikke avklart Vintercup 6	Løypelegger Håkon	
11	Tir 14.03	Trening	Løpsteknikk/ løpsdrill Steve	Styrke + valgfri aktivitet Marius/ Håvard S
12	Tir 21.03	Trening	Hurtighet og spenst Marte	Styrke + øvelse fra aktivitetsbanken.no Elisabet
13	Tir 28.03	Trening	O-teknisk opplegg ute Morten	Stafett + styrke Kenneth
14	Tir 04.04	Trening	Testløype fellesstart Anders	Koordinasjon/ bevegelighet Espen/ Trygve
15	Tir 11.04	PÅSKEFERIE		
16	Tir fom. 18.04	TIRSDAGSLØP	Egen terminliste kommer	
16	Tor fom. 20.4	O-teknisk trening	Egen plan kommer	

Følg med på beskjeder om treningene på Facebook «**B&OI orientering**»
Se bilder fra aktiviteter og løp på Instagram: **bodo.orientering**