

LØRDAGSTRENINGER VINTER 2016



Rogaland o-krets inviterer til åpne lørdagstrening i sør-fylket. Treningene er åpne for alle som vil delta!

| DATO | KART | OPPMØTE | FOKUS | ANSVARLIG |
|------------|----------------|---|--|----------------|
| 30.01.2016 | Ganddal | Parkering og oppmøte ved Sandnes Friskole | Sprintintervall Veivalg, postplukk | Morten Sundli |
| 12.03.2016 | Ålgård Sentrum | Parkering og oppmøte Nesjane Barnehage | Sprintintervall Veivalg, down/uphill, retning | Oddvar Taksdal |

- Vi starter felles oppvarmingen klokken 10.00 og treningen begynner klokken 10.20
- Det vil kun være en løype og lengden vil variere fra terreng til terreng (ca. 5-6km). Men det vil være mulig å kutte om det er ønskelig.
- Det vil være mange poster (men ingen i terrenget) og dere springer sammen i like løpsmessige grupper. Antall og lengdene på intervallene vil variere fra gang til gang.
- Det er ikke "lov" å studere kart i pausene.
- Opplegget er ment som et ledd i treningen til neste sesong. Så still opp og kom i superform til neste sesong!
- Trening er gratis, åpen for alle og ingen forhåndspåmelding kreves. Så her er det bare å stille opp.
- **HUSK!** Ta med deg plastposer til kartet selv

VEL MØTT!