



Trening høst vinter 2018 2019

September

Ons 19 sept kl 0630-0730	Gullarvg 8	Spent, kort intervall	Anita
Ons 26 sept kl 0630-0730	Gullarvg 8	Spent og styrke	Anita

Oktober

Ons 3 okt kl 0630-0730	Gullarvg 8	Spent & Styrketrening	Anita
Tor 4 okt kl 1800-1930	Moe	Dra dekk m / intervall	Anita
Tirs 16 okt kl 1800-1930	Moe	Kondis og styrke	Anita
Ons 24 okt kl 1800-1930	Radisson Blu	Spent & kortintervall	Anita

November

Tors 1 nov kl 0630-0730	Radisson Blu	Trappeløp og styrke	Anita
ons 7 nov kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk	Anita
Ons 14 nov kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk	Anita
Ons 21 nov kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
Tirs 27 nov kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita

Desember

Ons 5 des kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
On 12 des kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski skøyting / klassisk	Anita
Tir 18 des kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita

Januar

Ons 2 jan kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk, intervall	Anita
Fre 4 jan kl 0630-0730	Radisson Blu	Spent & Styrketrening	Anita
Ons 16 jan kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl , korte drag	Anita
Tirs 22 jan kl 1800-1930	Radisson Blu	Spent & Styrketrening	Anita
Tirs 29 jan kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita

Februar

Tirs 5 feb kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl , 30 min distanse	Anita
Tirs 12 feb kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis, Spent & Styrke	Anita
Ons 27 feb kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Lett intervall Klassisk	Anita

Mars

Tirs 5 mars kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
Tirs 7 mars kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl intervall	Anita
Tors 14 mars kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl intervall	Anita
Ons 20 mars kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl	Anita

Full pakke kr 2 500 inkl pannebånd, 15 x kr 1650 eller 10 x kr 1250

For mer informasjon kontakt oss på tlf eller mail

Påmelding på mail til: kontakt@anitamoen.no

Tlf 41 80 79 60

www.anitamoen.no Følg oss på facebook anita moens skiskole

