



Trening høst vinter 2019 2020

September

Ons 18 sept kl 0630-0730	Gullarvg 8	Spent, kort intervall	Karo
Ons 25 sept kl 0630-0730	Gullarvg 8	Spent og styrke	Karo

Oktober

Ons 2 okt kl 0630-0730	Gullarvg 8	Spent & Styrketrening	Anita
Tor 3 okt kl 1800-1930	Moe	Dra dekk m / intervall	Anita
Tirs 15 okt kl 1800-1930	Moe	Kondis og styrke	Karo
Ons 23 okt kl 1800-1930	Radisson Blu	Spent & kortintervall	Anita

November

Tors 31 okt kl 0630-0730	Radisson Blu	Trappeløp og styrke	Anita
Ons 6 nov kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk	Anita
Tirs 12 nov kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk	Anita
Ons 20 nov kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
Tirs 26 nov kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita

Desember

Ons 4 des kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
Tirs 10 des kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski skøyting / klassisk	Anita
Tir 17 des kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita

Januar

Fre 3 jan kl 0630-0730	Radisson Blu	Spent & Styrketrening	Anita
Ons 8 jan kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl , korte drag	Anita
Tirs 14 jan kl 1800-1930	Radisson Blu	Spent & Styrketrening	Anita
Tirs 21 jan kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
Ons 29 jan kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk, intervall	Anita

Februar

Tirs 4 feb kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl , 30 min distanse	Anita
Tirs 11 feb kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis, Spent & Styrke	Anita
Ons 19 feb kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski klassisk, intervall	Anita
Ons 26 feb kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Lett intervall Klassisk	Anita

Mars

Tirs 3 mars kl 0630-0730	Radisson Blu	Kondis og styrke	Anita
Tirs 10 mars kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl intervall	Anita
Tors 19 mars kl 1800-1930	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl intervall	Anita
Ons 25 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 [anitamoen](https://www.facebook.com/anitamoen) anita moens skiskole

