



## Trening høst vinter 2020

### August

Ons 26 aug kl 0630-0730 Radisson Spenst, kort intervall. Runa

### September

Tirs 1 sept kl 1800-1930 Moe Kondis og styrke. Randi Elin  
 Ons 9 sept kl 0630-0730 Radisson Spenst, kort intervall Anja  
 Tirs 15 sept kl 1800-1930 Moe Dra dekk m/ intervall Trine  
 Ons 23 sept kl 0630-0730 Radiss/ Galten park Spenst og styrke Gunn M  
 Tirs 29 sept kl 1800-1930 Moe Dra dekk m/ intervall Runa

### Oktober

Ons 14 okt kl 0630-0730. Radisson Spenst, kort intervall Alvhild  
 Tirs 20 okt kl 1800-1930 Moe Kondis og styrke Randi E  
 Ons 28 okt kl 1800-1930 Grimsåsen Spenst & kortinterval Anita Sak

### November

Ons 4 nov kl 1800-1930 Trysil Knut Arena Ski klassisk Gunn Marit  
 Tirs 10 nov kl 1800-1930 Trysil Knut Arena Ski klassisk Runa  
 Ons 18 nov kl 1800-1930 Trysil Knut Arena. SKi skate Randi Elin  
 Tirs 24 nov kl 1800-1930 Trysil Knut Arena Ski klassisk Anne Sæ

### Desember

Ons 2 des kl 1800-1930 Trysil knut arena. Løp interv. oppove Anja  
 Tirs 8 des kl 1800-1930 Trysil Knut Arena Ski skøyting / klassisk Runa  
 Ons 16 des kl 1800-1930 Radisson Blu Ski klassisk interval Anita Sak



For mer informasjon kontakt oss på tlf eller mail  
 Påmelding på mail til: [kontakt@anitamoen.no](mailto:kontakt@anitamoen.no)  
 Tlf 41 80 79 60

[www.anitamoen.no](http://www.anitamoen.no) Følg oss på facebook anita moens skiskole