

Treningsplan for OS OK vår 2016

Mandager kl 19:00: Fysisk trening (for alle)

Torsdager kl 18:00: O-teknisk trening (Skal holde N/C-nivå)

Dato:	Fremmøte	Tema / Opplegg	Ansvarlig:
Torsdag 19. mai	Os ungdomsskole (under taket utenfor kantinen)	Tur O – løyper på Osøyro + kjeleduell	Espen Rognsvåg
Mandag 23. mai	Kuventræ idrettsplass	Rolig langkjøring / Intervall	Espen Rognsvåg
Torsdag 26. mai	Nore-Neset aktivitetshus	CapsO-stafett + brikkeløp i terreng – legge opp som intervall?	Marie Pontoppidan
Mandag 30. mai	Tøsdal (P-plass)	Linken Jaktstart	Opptur samarbeid
Torsdag 2. juni	Os ungdomsskole (under taket utenfor kantinen)	Tur – O, Poengorientering (større avstand = mer poeng) + kjeleduell?	Tommy Sævareid http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/Nybegynner-kjegelstafett/
Mandag 6. juni	Kuventræ	Langkjøring / Intervall	Espen Rognsvåg
Torsdag 9. juni	Hetlestraumen – Fremmøte Tøsdal (Følg merking til P-plass)	Tur – O løyper + terrengløype med stempling	Turid Rognsvåg
Mandag 13. juni	Tøsdal P-plass	Linken Opptur	Opptur samarbeid
Torsdag 16. juni	Ervikane – klubbsamling med grilling og sosialt samvær	Terrengløp, brikkeløp, kjeleduell	Os OK.

: