

Träningsprogram våren 2014

ROVDJUR (03-04)

Vecka	Tisdag	Torsdag	Lördag	Söndag	Övrigt
11				Träningsdag: Från SLOTT till KåGe	
12	Fart & Lek, KG				
13	Vår upptakt, KG	Fart & Lek, KG			
14	Teknikträning, KG	O-slingor, KG		Enen racet	
15	Teknikträning, Lunsen	O-slingor, KG	Länna medel	Rånäs stafett	
16	Teknikträning, KG (påsk)				PÅSK vecka
17	Teknikträning, Vårdsätra	O-slingor, KG	Uppsala möte Thor	Uppsala möte Linné	
18	Teknikträning, Flottsund				10-mila 3-4 maj
19	Teknikträning, Vänge	O-slingor, KG			
20	U-ringen, L-100	DM-sprint Skutskär	Tour de Medelpad	Tour de Medelpad	Tour de Medelpad=tävlingsläger
21	U-ringen, OK Linné	Närtävling	Distriktsläger	Distriktsläger	Läger för Upplandsungdomar 24-25 maj
22	Teknikträning, Nåsten				
23	Teknikträning, IF Thor	O-slingor, KG			
24	Säsongsavslutning	Närtävling, KM-sprint			

Alla träningar börjar 18:00 om inget annat anges.
 Utförligare beskrivning av aktiviteterna presenteras löpande på hemsidan.

Version 2014-03-25