

Testuke og medlemsmøte



Testprogram:

Mandag 31/10: **5000 m test** for senior og junior A

Onsdag 2/11: **Watt-test og 3000 m løping** for junior B

Lørdag 5/11: **2000 m test (KM i Horten)**

Mandag 7/11: **2000 m test** for dem som ikke deltok i Horten
(Reservedag for 3000 m løping)

Onsdag 9/11: Styrke og smidighetstester (for alle)
Medlemsmøte kl 19.30 (for alle aktive)

Program:

- Trening og treningsplanlegging
- Kostholdtips
- Terminliste for vinteren 2011/2012

Fredag 11/9: Reservedag (for dem som mangler testresultater)

NB: Testskjemaer ligger her og skal fylles ut etter hvert som dere gjennomfører testene.

Routvalget