



# Treningsplan November 2019

Ungdommer, juniorer, seniorer og veteraner



Planen kan gjerne henges på kjøleskapet

Tir	5.nov	18.00	Klubbtrening	Presteheia skole	Sprint-intervaller på UIA
Tor	7.nov	18.00	KOK Cola cup 1	Dalane	Mer info og Påmelding eventor
Lør	9.nov	11.00	Søgne Morothon	Søgne	Terrengløp. Se <a href="http://www.morothon.no">www.morothon.no</a>
Tir	12.nov	18.00	Klubbtrening	Presteheia skole	
Tir	12.nov	19.00	Klubbkveld	Klubbhuset	Løpermøte etter klubbkvelden
Tor	14.nov	18.00	KOK Cola cup 2	Hellemyr skole	Mer info og Påmelding eventor
Søn	17.nov	11.00	Graneløpet	Granestua, Arendal	Mer info og Påmelding eventor
Tir	19.nov	18.00	Klubbtrening	Presteheia skole	Sprint-intervaller på UIA
Tor	21.nov	18.00	Torsdagstrening	Klubbhuset	
Lør	23.nov	11.00	KOK Cola cup 3	Bringsvær Leirskole	Mer info og Påmelding eventor
Lør-søn	23.-24.nov		Kick off som starter med KOK Cola cup og avsluttes søndag formiddag. Sted er Bringsvær Leirskole. Mer info kommer.		
Tir	26.nov	18.00	Klubbtrening	Presteheia skole	
Tor	28.nov	18.00	KOK Cola cup, finale	Kjærrane	Mer info og Påmelding eventor
Lør	30.nov	09.30	Lørdagsteknikk		Mer info kommer. Påmelding eventor

I forbindelse med klubbkvelden 12.november blir det løpermøte hvor bl.a. treningsplaner for desember 2019 diskuteres/planlegges.

Kick off for klubbens ungdommer, juniorer og seniorer er på Bringsvær Leirskole 23.-24.november. Kick Off med gode treninger, teambygging og planlegging for sesongen 2020.

Husk å bli sett – bruk refleks, husk å se – husk hodelykt og husk beste forsikring ved isfare – bruk pigga sko.

**Bli med på klubbtreningene. Plass til mange, naturen er ubegrenset 😊**