

Treningsplan Stavanger Orienteringsklubb - Vinter 2019 (ver 1.1 - 10 Januar 2019)

Dato	Kl	Sted	Arrangement	Ungdom/Voksen		O-Kids	
				Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål	Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål
				Hver torsdag: Vi løper samlet fra oppmøteplass kl 17:30 og benytter flere nærliggende terreng - noen ganger trenings hodelykt (se info)		Hver Torsdag: Oppvarming og o-aktivitet UTE, etterfulgt av lek, o-aktivitet og styrke INNE. Ta også med innesko.	
torsdag 10. jan	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Harald Kalager	Pyramide intervall (1-2-3-4-4-3-2-1)	Dina F. Torgersen	boksen går, dirigerings-o, kanonball
søndag 13. jan	1000	Gramstad	TRENING-LANGTUR	Johan Ørke	Rolig 1.5 time. Oppmøte Dalsnuten parkeringsplass		
torsdag 17. jan	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Espen Karlsen	5 x 4 min. intervaller 1 min pause	Kvelds	4-på rad med kjegler, små løyper, terningstrening
lørdag 19. jan	1300	Gosen skole	O-løp	Stavanger OK	Se eventor		Perfekt for O-kids
onsdag 23. jan	1800	Gramstad	Nattløp	Sandnes IL	Se eventor		O-kids kan delta m/voksen
torsdag 24. jan	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Stein Arne Olsen	7 x 3 min. intervall 1 min. pause		staffet, løyper, tarsantikken
søndag 27. jan	1000	Melshei	TRENING-LANGTUR		Rolig langtur 1.5 time. Oppmøte ved SI Hytta		
torsdag 31. jan	1730	Tjensvoll Skole	TORS DAGSLØP	Stavanger OK	Se eventor		Perfekt for O-kids, (kanonball)
lørdag 2. feb	1300	Bakkebø/Egersund	O-løp	Egersund OK	Se eventor		Perfekt for O-kids
onsdag 6. feb	1730	Vagleskogen	Nattløp	Ganddal IL	Se eventor		O-kids kan delta m/voksen
torsdag 7. feb	1730	Solborg	Årsmøte og rekefest	Stavanger OK	Årsmøte med påfølgende årsfest		O-skattejakt + fest med pizza/brus/kake
søndag 10. feb	1000	Dale	TRENING-LANGTUR		Rolig 1.5 time. Oppmøte Dale utfartsparking (ikke Dalsnuten)		
torsdag 14. feb	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Harald Kalager	10 x 2 min. intervall 1 min pause	Kvelds	kortstokstaffet, dirigerings-o, brentball
lørdag 16. feb	1300	Dale	O-løp	Sandnes IL	Se eventor		Perfekt for O-kids
onsdag 20. feb	1800	Berse	Nattløp	Ålgård OK	Se eventor		O-kids kan delta m/voksen
torsdag 21. feb	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Espen Karlsen	5 x 4 min. intervall 1 min. pause		magic square, små løyper,
søndag 24. feb	1000	Melshei	TRENING-LANGTUR		Rolig langtur 1.5 time. Oppmøte ved SI Hytta		
torsdag 28. feb	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Stein Arne Olsen	Pyramide intervall (1-2-3-4-4-3-2-1)		VINTERFERIE. Evt alternativt opplegg annonseres
onsdag 6. mar	1800	Ulsnes	Nattløp	Stavanger OK	Se eventor		O-kids kan delta m/voksen
torsdag 7. mar	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Stavanger OK	5 x 4 min. intervall 1 min. pause	Kvelds	karttegn bingo, usynlig post, innebandy