

Treningsplan Stavanger Orienteringsklubb - Vinter 2019 (ver 1.2 - 19 Februar 2019)

Dato	Kl	Sted	Arrangement	Ungdom/Voksen		O-Kids	
				Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål	Hvem (har ansvar)	Plan/Aktivitet/Mål
				Se kart på: www.o-klubb.no/fellestrening/		Hver torsdag: Vi løper samlet fra oppmøteplass kl 17:30 og benytter flere nærliggende terreng - noen ganger trengs hodelykt (se info)	
onsdag 20. feb	1800	Berse	Nattløp	Ålgård OK	Se eventor		O-kids kan delta m/voksen
torsdag 21. feb	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Harald Kalager	5 x 4 min. intervall 1 min. pause		magic square, små løyper,
søndag 24. feb	1000	Melshei	TRENING-LANGTUR	Tone Torgersen	Rolig langtur 1.5 time. Oppmøte ved SI Hytta		
torsdag 28. feb	1730	Tjensvoll Skole	TRENING-INTERVALL	Espen Karlsen	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	Stein Arne Olsen	5 x 4 min. intervall 1 min. pause	Kvelds	karttegn bingo, usynlig post, innebandy
søndag 10. mar	1000	Gramstad	TRENING-LANGTUR	Harald Kalager	Rolig 1.5 time. Oppmøte Dalsnuten parkeringsplass		
torsdag 14. mar	1730	Tjensvoll Skole	TORS DAGSLØP	Stavanger OK	Se eventor		Perfekt for O-kids
onsdag 20. mar	1800	Haugstadskogen	Nattløp	Egersund OK	Se eventor		
torsdag 21. mar	1730	Sørmarka	TRENING-INTERVALL	Harald Kalager	Intervall runder i terreng / alternativt O-teknisk		terrengløype, speed-o
lørdag 23. mar	1800	Vagleskogen	O-løp	Ganddal IL	Se eventor		Perfekt for O-kids
torsdag 28. mar	1730	Sørmarka	TRENING-INTERVALL	Espen Karlsen	Intervall runder i terreng / alternativt O-teknisk		stjerneorientering, capture the post
fredag 29. mar	1900	Stutafjell	KM-Natt	Ganddal IL	Se eventor		
fredag 29. mar	1500	Storhaug	Sprinttrening	Stavanger OK	Se eventor		
lørdag 30. mar	1000	Kvernevik	Sprintliga 2019	Stavanger OK	Se eventor		O-kids kan delta
søndag 31. mar	1000	Gausel	Sprintliga 2019	Stavanger OK	Se eventor		O-kids kan delta
mandag 1. apr				Treningsplan for Vår 2019 begynner (publiseres senere)			