

**INNEHÅLLSPLANERING Träning U-grupp / Therese
GRUNDTRÄNINGSPERIOD 1 Nov-Jan -08/09**

TL= "Tränarlett" Pass

VECKA	MÅNDAG TL	TISDAG TL	ONSDAG TL	TORSDAG TL	FREDAG TL	LÖRDAG	SÖNDAG TL
50 1208 - 14	HELENEHOLM 1800 Distans Långlöparna	PARKEN 1800 LI 1-2 km IT4 LET 40 - 60 Backe/Stil	-	ANNEBERG Löp/Fys 1740/18/1900	STADION 1630 Löp Lätt Teknik o Supersprint	LUCIALOPPET 2.2 - 4.5 km Skryllegården	-
51 15 - 21	HELENEHOLM 1800 Distans Långlöparna	STADION 1800 Teknik Kort Intervall	LÖPARGÅNGEN 1830 Veteranträning Friidrott	ANNEBERG Löp/Fys 1740/18/1900 (Kirchberger)	-	STADION 1010 Distans med Långlöparna	-
52 22 - 28	HELENEHOLM 1800 Distans Långlöparna	PARKEN 1800 Stege IT3-4 LET 35-60 Backe/Stil	-	ANNEBERG Jul- Löp 1700 Jul- Fys 1800	-	STADION 1010 Distans med Långlöparna	-
01 29 - 0104	HELENEHOLM 1600 Fart 1800 Distans	- (Flyttad till onsdagen)	SYLVESTER - LOPPET M-ö 2.7 - 5.4 km YSTAD 2.5-5 TRELLEBORG 7	ANNEBERG Nyårslöp 18 Nyårsfys 19	-	-	STADION 1100 KULTINGPASS
02 05 - 11	-	PARKEN 1600 LI/Stegar IT4 LET 40-70 Backe/Stil	-	ANNEBERG Löp/Fys 1740/18/1900	LUND VETERAN DM Inomhus	TRÄNINGSDAG i YSTAD <u>Alla</u> åldrar - <u>Alla</u> Sektioner INFO kommer	-
03 12 - 18	HELENEHOLM 1800 Distans Långlöparna	PARKEN 1800 LI IT3-5 Backe/Stil	-	ANNEBERG Löp/Fys 1740/18/1900	-	HELENEHOLMS CROSSEN Bulltofta 2.5-5km	-

EXTRA - PASS meddelas i Tri-Gästboken - gäller oftast FARTPASS i Athleticum
/Bo H 081207