

## Treningsplan åpent kretsopplegg sesongen 22/23

Uke	Samlinger	Økt	Oppmøte	Kommentar
24	Hjemmesamling 17.-19. juni	Se detaljert plan		
25				
26		man: kortintervall RSK tir: LKJ løp i marka ons: RSF langintervall	Granåsen alle dager	
27				
28		Ons: kortintervall RSF Tors: LKJ løp i marka Fre: RSK langintervall	Granåsen alle dager	
29				
30		Fre: LKJ løp i marka Lør: kortintervall Søn: RSK langintervall	Granåsen alle dager	
31				
32				
33	Hjemmesamling 19.-21- august	Detaljert plan kommer		Sosialt?
34				
35				
36				
37	Savalen/Meråker			
38				
39				
40	Hjemmesamling 7.-9. oktober	Detaljert plan kommer		Sosialt?
41				
42				
43	Hjemmesamling 28.-30. oktober	Detaljert plan kommer		Sosialt?
44				
45				
46				
47/48	Bruks			