

**TRENINGSPLAN SAMLING BRUKSVALLARNA
22.-26. NOVEMBER 2015**

Dag	Økt	Innhold	Kommentar	Måltider
Søndag	1 12:00	Reise	Avgang HVG 12:00	
	2 16:00	Langkjøring fristil	Husk matpakke	Middag kl. 19:00 Kveldsmat 21:30
Mandag	1 09:00	Langkjøring klassisk m/hurtighet		Frokost kl. 07:30 Lunsj kl. 12 Middag kl. 18:00
	2 15:30	Langkjøring fristil		Kveldsmat 21:00
Tirsdag	1 09:00	Intervall I3 fristil		Frokost kl. 07:30 Lunsj kl. 12
	2 15:30	Restitusjon klassisk		Middag kl. 18:00 Kveldsmat 21:00
Onsdag	1 09:00	Langkjøring fristil		Frokost kl. 07:30 Lunsj kl. 12
	2 15:30	Restitusjon klassisk, ev. løping		Middag kl. 18:00 Kveldsmat 21:00
Torsdag	1 09:00	Hardøkt/distanse klassisk		Frokost kl. 07:30
	2 14:00	Hjemreise		Lunsj kl. 12

Dette er en rammeplan, så det kan gjøres individuelle tilpasninger underveis.

Christine, Øyvind, Espen, Heidi, Jens Petter, Anders, Maj Helen