

**TRENINGSPLAN SAMLING RAMUNDBERGET
23.-27. NOVEMBER**

DAG	ØKT	AKTIVITET	Tid
Søndag 23.	1	Reise	
	2	Langkjøring fristil	1.45-2.45
Mandag 24.	1	Langkjøring klassisk m/hurtighet	2.00-3.00
	2	Kort langkjøring fristil	1.00-1.30
Tirsdag 25.	1	Intervall I3 klassisk	1.15-1.45
	2	Restitusjon fristil	1.00-1.30
Onsdag 26.	1	Langkjøring skøyting	1.45-2.00
	2	Restitusjon klassisk, ev. løping	1.00-1.30
Torsdag 27.	1	Hardøkt/distanse fristil	
	2	Hjemreise	

Dette er kun en rammeplan, så dere må gjøre individuelle tilpasninger underveis.

Karl Erik, Øyvind, Heidi, Maj Helen, Espen