



TRENINGSTIDER FOR KRITIAN SAND ROKLU

VINTERSESONGEN 2014/15

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
U23/ELITE	07:00 – 09:00 16:00 – 19:00	07:00 – 09:00 16:00 – 19:00	07:00 – 09:00 16:00 – 19:00	07:00 – 09:00 16:00 – 19:00	07:00 – 18:00 – Prest
JUNIOR A	18:00 – 19:30 Romaskin		16:00 – 18:30 Styrke	16:00 – 18:30 (Bakkeløp)	18:00 – Prest
Junior B,C og D	18:00 – 19:30 Romaskin			16:00 – 18:30 (Bakkeløp)	18:00 – Prest
TUR OG MOSJON/Coastel/ Masters	1930: -		1930 - 20:30		

*Dette gjelder juniorer som ønsker flere enn tre treninger i uka.

Om spørsmål kontakt: